

GUIDE

D'ACTIVITÉS

LOISIR • SPORT



HIVER 2026

repentigny.ca

 Repentigny
S'épanouir

Un hiver vibrant à Repentigny: votre saison commence ici



Sous le souffle discret de l'hiver qui s'annonce, Repentigny s'enveloppe d'un calme apaisant, où chaque flocon semble inviter à la rêverie. Les rues s'illuminent d'une douce magie, les foyers s'imprègnent d'odeurs réconfortantes, et la blancheur des paysages nous invite à ralentir... tout en restant actifs.

Pour vous accompagner tout au long de cette belle saison, la Ville est heureuse de vous présenter l'édition d'hiver du Guide d'activités Loisir Sport. Conçu pour rassembler, inspirer et bouger, ce guide propose une riche programmation qui met de l'avant la diversité, l'accessibilité et le bien-être et les saines habitudes de vie.

Que vous ayez envie d'essayer une nouvelle activité, de reprendre une passion laissée de côté ou simplement de sortir de la routine, vous trouverez dans ce guide des occasions variées de vous épanouir. Sports, arts, loisirs culturels, activités en plein air : notre offre hivernale est pensée pour répondre aux goûts et aux besoins de chacun et chacune, peu importe l'âge ou le niveau d'expérience.

Grâce à la précieuse collaboration de nos partenaires, nous avons rassemblé des activités aussi dynamiques qu'inclusives. L'hiver devient ainsi un moment fort de l'année où la communauté se rassemble autour d'expériences enrichissantes et vivifiantes.

Prenez le temps de parcourir le guide, laissez-vous inspirer, et faites de cet hiver un moment lumineux et actif. À Repentigny, même sous la neige, le cœur ne gèle jamais.

Bonne saison à toutes et à tous!

Nicolas Dufour
Maire de Repentigny

Table des matières

Carte Citoyen et carte d'accompagnement loisir (cal)	3
Activités aquatiques	4
Activités culturelles et éducatives.....	35
Activités récréatives et communautaires	41
Activités physiques et sportives	45
Congés scolaires et semaine de relâche	53
Conférences.....	57
Répertoire – Information pour inscriptions	63
Répertoire des installations loisir et sport.....	63
Publicités.....	67

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,
lbouiget@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 – C'est gratuit!

Avec cette carte, vous pouvez:

- Aller à la bibliothèque et emprunter des livres ou utiliser les ordinateurs;
- Participer à des activités gratuites aux bibliothèques (conférence, spectacle, heure du conte...)
- Avoir un tarif réduit ou une gratuité lors des activités libres (piscine intérieure et piscines extérieures)
- Avoir un tarif réduit pour les cours offerts aux endroits suivants : Centre aquatique Jacques-Dupuis, Complexe sportif Gilles-Tremblay et Centre communautaire Laurent-Venne

Où obtenir votre carte?

- 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 (compte de taxes municipales ou scolaires, facture d'électricité ou permis de conduire).

Compte Loisir

Créez votre compte Loisir pour tout gérer facilement au même endroit!

Grâce à ce compte, vous pouvez :

- Renouveler votre carte Citoyen
- Vous inscrire rapidement aux activités de la Ville (piscine, camps de jour, bibliothèque)
- Voir vos paiements, factures et relevés fiscaux
- Gérer les abonnements de toute la famille
- Mettre à jour les informations de santé utiles pour les activités

Rendez-vous au

repentigny.ca/comptes ou composer le 450 470-3400



Carte d'accompagnement loisir (CAL)

La Carte d'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	28
Fête pour enfants et adolescents.....	30
Journées pédagogiques	30
Organismes aquatiques.....	31
Baignade libre - horaire des bains	32



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

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

À partir du
lundi 1^{er} décembre, 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 2026

Inscriptions possibles pour les sessions hiver,
printemps et été.

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

**Pour la programmation enfants
et adolescents, résidents**

mardi 9 décembre,
19 h (Web)
mercredi 10 décembre
(En personne)

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

Pour tous

À partir du
lundi 15 décembre, 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.

Consultez le site internet de la Ville afin de connaître les détails de politique d'annulation des camps de jour.

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 ou de compte Planitou, 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.

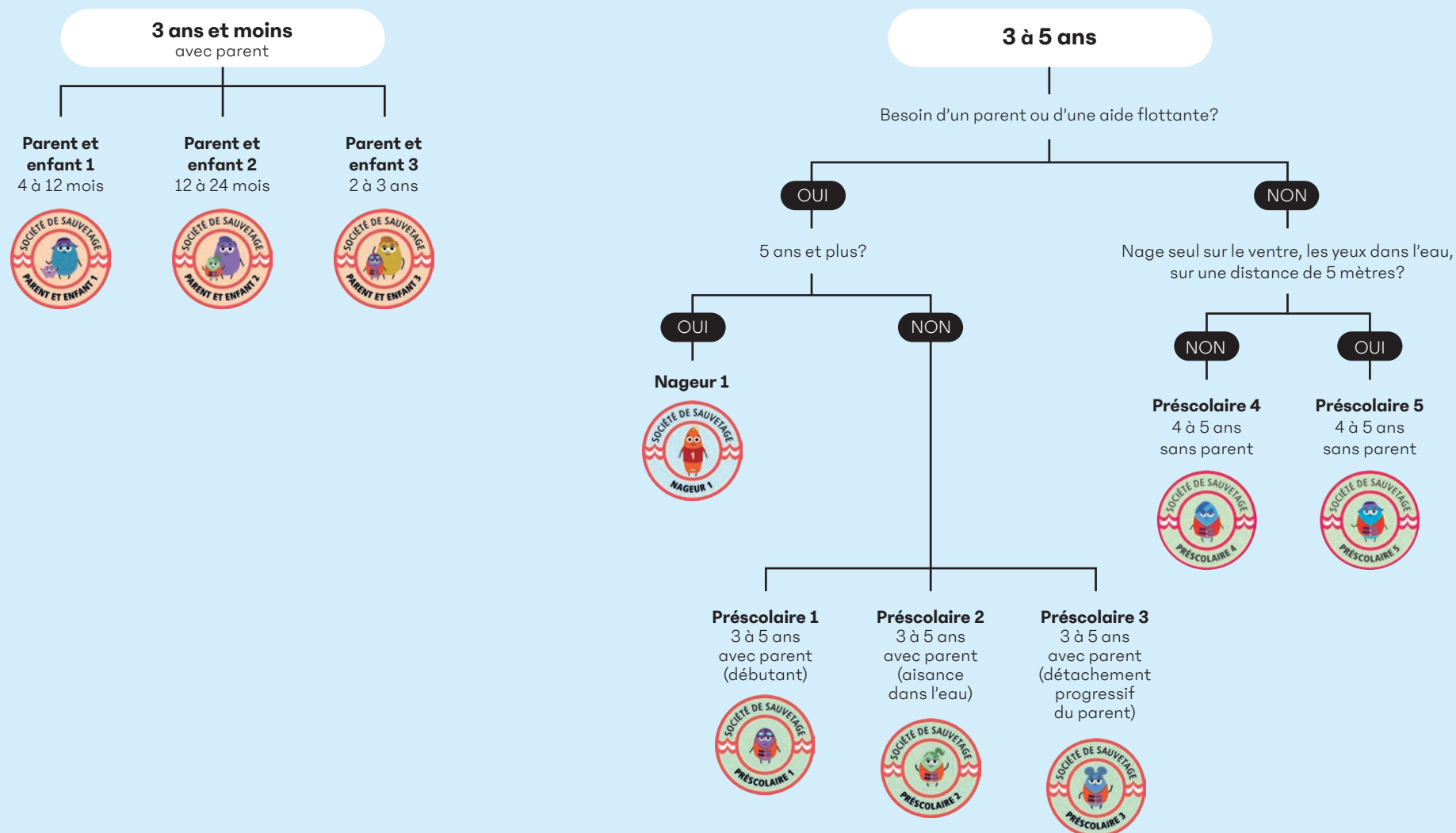
1.  repentigny.ca/inscriptions;
2. Bouton noir « S'inscrire à une activité »
Quelques minutes avant le début des inscriptions, vous serez dirigés vers une salle d'attente virtuelle. Votre tour venu, le système vous acheminera vers le site d'achat en ligne;
3. Inscrire votre courriel et mot de passe;
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 toutes questions relatives aux inscriptions
lors de la soirée du 9 décembre (18 h à 21 h) : 450 470-3030
En tout temps : 450 470-3440

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

4 mois à 5 ans

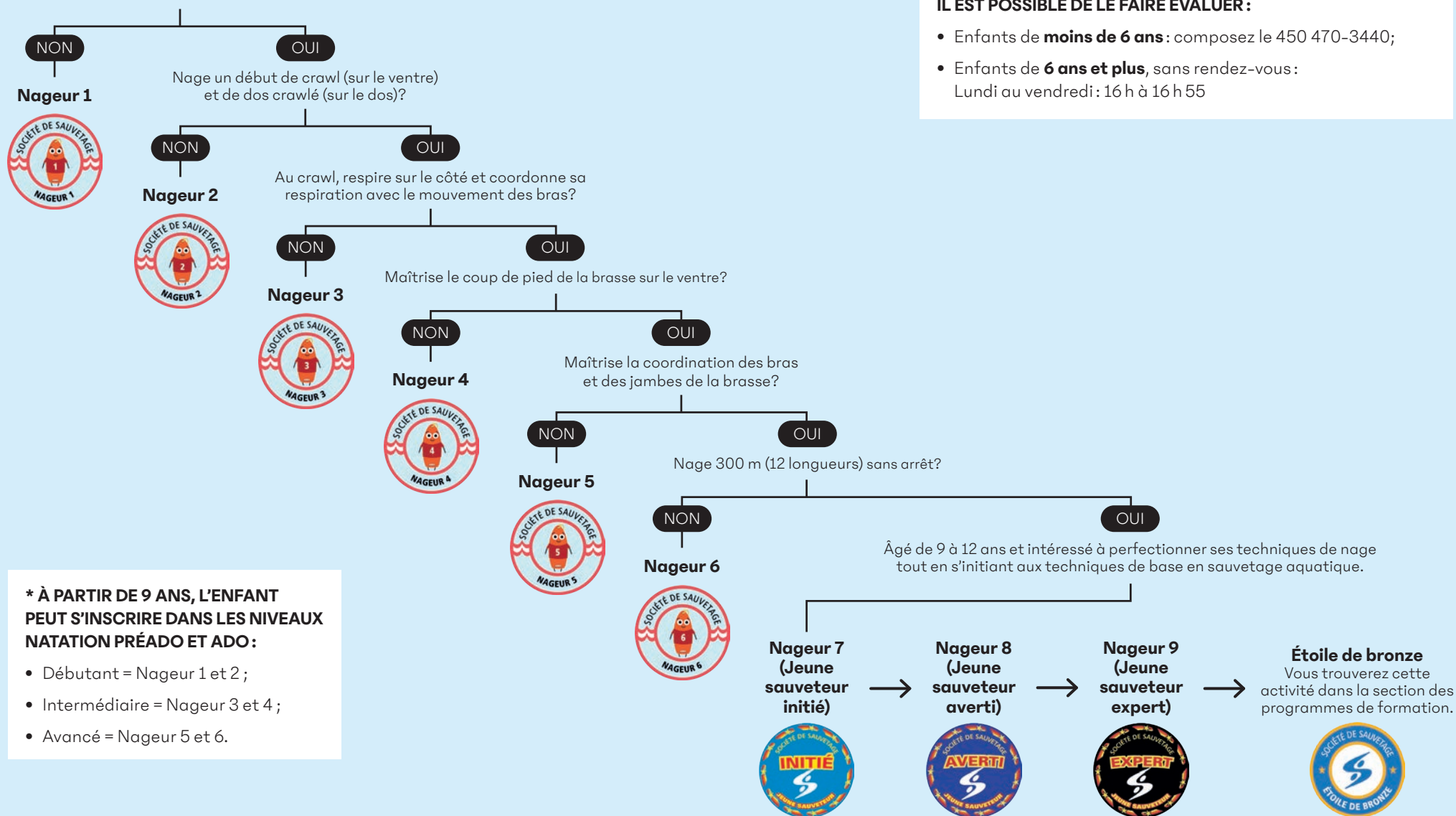
Le programme Nager pour la vie est un programme complet d'apprentissage de la natation qui commence avec le module Parent et enfant et qui continue jusqu'aux formations permettant de devenir moniteur de natation et sauveteur.



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

Nageur / 5 à 15 ans

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



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

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

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

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

Étoile de bronze

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

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 1 					4 à 12 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 30 minutes / 9 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	15 h 15	6 janvier au 10 mars	153 01
							Jeudi	15 h 15	8 janvier au 12 mars	153 02
							Samedi	10 h 15	10 janvier au 7 mars	153 03
							Dimanche	8 h 45	11 janvier au 8 mars	153 04
								11 h		153 05
Parent et enfant 2 					12 à 24 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h 45	10 janvier au 7 mars	154 01
								11 h		154 02
								11 h 45		154 03
								12 h 30		154 04
							Dimanche	8 h 45	11 janvier au 8 mars	154 05
								9 h 30		154 06
								10 h 15		154 07
								11 h 45		154 08
								16 h		154 09



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 3 					2 à 3 ans	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	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	11 janvier au 8 mars	155 06
								10 h 15		155 07
								11 h		155 08
								11 h 45		155 09
								16 h		155 10
Préscolaire 1 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde (avec aide). • Mettre le visage dans l'eau. • Faire des bulles dans l'eau. • Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide). • Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI. • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	156 01
								9 h 30		156 02
								10 h 15		156 03
								11 h		156 04
								11 h 45		156 05
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	156 06
								9 h 30		156 07
								11 h 45		156 08
								17 h 30		156 09

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Préscolaire 2 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde. • Sauter en eau peu profonde. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos. • Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	157 01
								8 h 45		157 02
								9 h 30		157 03
								11 h		157 04
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	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 : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • S'immerger et retenir son souffle 3 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h 45	10 janvier au 7 mars	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	11 janvier au 8 mars	158 06
								10 h 15		158 07
								11 h		158 08
								16 h 45		158 09

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m. • Glisser 3 m sur le côté. • Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m). • Battements de jambes sur le côté (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	159 01
								17 h 45		159 02
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	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	11 janvier au 8 mars	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
					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant. • Nager sur place 10 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m. • Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante. • Crawl (5 m). • Dos crawlé (5 m). Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Relâche : 25 et 27 février	Mercredi	17 h 15	7 janvier au 11 mars	160 01
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	160 02
								17 h 45		160 03
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	160 04
								8 h 45		160 05
								10 h 15		160 06
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	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

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 1 		5 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre/dos/côté. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado DÉBUTANT est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	161 01
		*9 ans et +			17 h 45		161 02
				Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	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	11 janvier au 8 mars	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



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 2 					5 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Nager sur place 15 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m. • Battements de jambes (ventre/dos/côté) (10 m). • Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante. • Crawl (10 m). • Dos crawlé (10 m). • 4 X 5 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado DÉBUTANT</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 25 et 27 février	Mercredi	17 h 15	7 janvier au 11 mars	162 01
					*9 ans et +		Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	162 02
								17 h 45		162 03
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	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	11 janvier au 8 mars	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

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 3 		6 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer par roulade avant en eau profonde. • Plongeon en eau profonde (départ à genoux). • Nager sur place 30 secondes. • Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé). • Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. • Changement de direction. • Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m). • Crawl (15 m). • Dos crawlé (15 m). • 4 X 15 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 23, 25 et 26 février	Lundi	18 h 05	5 janvier au 9 mars	163 01
		*9 ans et +		Mercredi	18 h	7 janvier au 11 mars	163 02
				Jeudi	18 h 05	8 janvier au 12 mars	163 03
				Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	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
					12 h 45		163 10
					16 h 15		163 11
					17 h 05		163 12
					18 h		163 13
				Dimanche	7 h 45	11 janvier au 8 mars	163 14
					8 h 35		163 15
					9 h 25		163 16
					10 h 15		163 17
					11 h 05		163 18
					11 h 55		163 19
					12 h 45		163 20
					17 h 05		163 21
					18 h		163 22

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 4 					7 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon en eau profonde. • Nager sur place 1 minute. • Nager sous l'eau 5 m. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. • Battements de jambes à la brasse (15 m). • Bras seulement à la brasse (15 m). • Crawl (25 m). • Dos crawlé (25 m). • 4 X 25 m crawl ou dos crawlé. • Sprint 25 m au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 23 et 26 février	Lundi	17 h 15	5 janvier au 9 mars	164 01
							Jeudi	18 h 05	8 janvier au 12 mars	164 02
							Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	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	11 janvier au 8 mars	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

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 5 					7 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon à fleur d'eau. • Saut groupé en eau profonde. • Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes. • Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. • Culbute arrière dans l'eau. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m. • Brasse (25 m). • Crawl (50 m). • Dos crawlé (50 m). • Crawl d'approche (10 m). • 4 X 15 m brasse. • Sprint 25 m crawl. • Sprint 25 m dos crawlé. • 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado</u> <u>AVANCÉ</u> est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20) Relâche : 24 et 27 février							
					*9 ans et +		Mardi	17 h 15	6 janvier au 10 mars	165 01			
							Vendredi	19 h 15	9 janvier au 13 mars	165 02			
							Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	165 03			
								8 h 35		165 04			
								9 h 25		165 05			
								10 h 15		165 06			
								11 h 55		165 07			
								12 h 45		165 08			
								16 h 15		165 09			
							Dimanche	7 h 45	11 janvier au 8 mars	165 10			
								8 h 35		165 11			
								11 h 05		165 12			
								16 h 15		165 13			
								17 h 05		165 14			



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 6 					8 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Saut d'arrêt en eau profonde. • Saut compact en eau profonde. • Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains. • Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet. • Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m). • Coup de pied en ciseaux (15 m). • Brasse (50 m). • Crawl (100 m). • Dos crawlé (100 m). • Crawl d'approche (25 m). • 4 X 25 m brasse. • Sprint 25 m brasse. • Entraînement 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado AVANCÉ est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20) Relâche : 24 et 27 février	Mardi	18 h 05	6 janvier au 10 mars	166 01
					Vendredi		19 h 15	9 janvier au 13 mars	166 02	
					Samedi		7 h 45	10 janvier au 7 mars	166 03	
							8 h 35		166 04	
							11 h 05		166 05	
							11 h 55		166 06	
							16 h 15		166 07	
					Dimanche		7 h 45	11 janvier au 8 mars	166 08	
							8 h 35		166 09	
							9 h 25		166 10	
							11 h 55		166 11	
							12 h 45		166 12	
Nageur 7 (Jeune sauveteur initié) 					9 ans et +	Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes. Nage d'endurance 100 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	19 h 15	9 janvier au 13 mars	167 01
					Samedi		12 h 45	10 janvier au 7 mars	167 02	
					Dimanche		12 h	11 janvier au 8 mars	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. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	20 h 15	9 janvier au 13 mars	168 01
					Samedi		12 h 45	10 janvier au 7 mars	168 02	
					Dimanche		11 h	11 janvier au 8 mars	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. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Samedi	11 h 45	10 janvier au 7 mars	169 01
								12 h 45		169 02
							Dimanche	11 h	11 janvier au 8 mars	169 03
								13 h		169 04
Nageur adolescent 1					9 ans et +	Cours de niveau nageur 1 et 2 Objectif : acquérir de l'aisance dans l'eau. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 24, 26 et 27 février	Mardi	17 h 15	6 janvier au 10 mars	635 01
							Jeudi	17 h 15	8 janvier au 12 mars	635 02
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	635 03
								17 h 50		635 04
								18 h 40		635 05
								19 h 30		635 06
							Samedi	17 h 05	10 janvier au 7 mars	635 07
								18 h		635 08
Nageur adolescent 2					9 ans et +	Cours de niveau nageur 3 et 4 Objectif : apprendre les techniques de base de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 24 et 27 février	Mardi	18 h 05	6 janvier au 10 mars	636 01
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	636 02
								17 h 50		636 03
								18 h 40		636 04
								19 h 30		636 05
							Dimanche	10 h 15	11 janvier au 8 mars	636 06
								11 h 55		636 07
Nageur adolescent 3					9 ans et +	Cours de niveau nageur 5 et 6 Objectif : améliorer les styles de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	637 01
								17 h 50		637 02
								18 h 40		637 03
								19 h 30		637 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										
Cours privé ENFANT					5 ans et +	Tarif cours privé : CC : 333 \$/SCC : 666 \$ Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 522 \$/SCC : 1044 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines <i>Note : Pour les cours semi-privés, les enfants doivent être de niveaux équivalents. Au moment de l'inscription, inscrire l'enfant le plus âgé et sélectionner la tarification semi-privée correspondante. Un responsable aquatique communiquera avec vous pour connaître le nom des enfants supplémentaires.</i>	Samedi	9 h 25	10 janvier au 7 mars	210 01
								10 h 15		210 02
								11 h 05		210 03
							Dimanche	9 h 25	11 janvier au 8 mars	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). Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances d'activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> Relâche : 27 février	Vendredi	18 h 30	9 janvier au 13 mars	294 01
								20 h 20		294 02
							Dimanche	17 h 30	11 janvier au 8 mars	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). Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances de natation ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	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 Hiver. Gratuit Durée : 45 minutes	Samedi	14 h 10	10 janvier au 7 mars	310
							Dimanche	14 h 10	11 janvier au 8 mars	
Perfectionnement de style de nage					10 ans et +	Préalable : Nageur 6 Mise à niveau pour les enfants n'ayant pas nagé depuis longtemps et qui souhaitent intégrer les cours de formation. Perfectionnement des styles de nage et développement de l'endurance physique. Tarif : 70 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	21 h 15	9 janvier au 13 mars	320 01





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

Québec 

ACTIVITÉ	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 Objectifs : Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage. Tarif : 70 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Samedi	11 h 45	10 janvier au 7 mars	177 01
							Dimanche	12 h 45	11 janvier au 8 mars	177 02
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. 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. Matériel requis : Masque de poche (disponible au comptoir du CAJD au coût de 21 \$)	FORMULE INTENSIVE			178 01
							Samedi, dimanche et lundi	27 décembre : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h 28 décembre : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h 29 décembre : 9 h à 12 h Évaluation : 29 décembre, 13 h à 16 h		
							Samedi	17 h à 19 h	10 janvier au 7 mars Relâche : 28 février	178 02
Croix de bronze 					14 ans et +	Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze Objectif : différence entre le sauvetage et la surveillance, procédures d'urgence, travail d'équipe, traitements d'une victime blessée à la colonne vertébrale et en arrêt cardiorespiratoire. Matériel requis : Sifflet (disponible au comptoir du CAJD au coût de 18 \$)	FORMULE INTENSIVE			179 01
							Samedi	17 h à 20 h	10 janvier au 7 mars Relâche : 28 février	
									Évaluation : 14 mars, 17 h à 20 h	
							FORMULE INTENSIVE			179 02
							Lundi au jeudi	23 au 26 février 16 h 30 à 21 h 30 Évaluation : 27 février, 17 h 30 à 20 h 30		

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 Objectif : Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives. Prévoir des heures de stage pendant la session. Relâche : 25 et 26 février	Mercredi	18 h 30 à 22 h	7 janvier au 18 mars	289 01
							Jeudi	18 h 30 à 22 h	8 janvier au 19 mars	289 02
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. 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	PSG : 9 h à 17 h 30	PSG : 3 et 4 janvier	280 01
							SN : Vendredi	SN : 18 h à 22 h	SN : 9 janvier au 20 mars Relâche : 27 février Évaluation : 27 mars 18 h à 22 h	
							PSG : Samedi et dimanche SN : Lundi au vendredi	PSG : 9 h à 17 h 30 SN : 13 h 30 à 17 h et 17 h 30 à 22 h	PSG : 7 et 8 février SN : 23 au 27 février Évaluation : 28 février, 16 h à 20 h	280 02
NOUVEAUTÉ - Moniteur de conditionnement physique aquatique						Les participants apprendront les différents types de cours, la structure d'un cours d'Aquaforme, les principes et propriétés de l'eau, les techniques de motivation de la clientèle, les mouvements de base, les contre-indications, etc... Tarif : 100 \$ Durée : 16 heures (+ heures de stages fortement recommandé)	Mercredi et jeudi	18 h à 22 h	25 mars, 26 mars, 1 ^{er} et 2 avril	276 01
RCR et DEA					14 ans et +	Réanimation bébé, enfant et adulte. Usage du défibrillateur. Masque de poche disponible à la réception au coût de 21 \$. Tarif : 65 \$ Durée : 5 heures	Dimanche	9 h	22 février	590 01
Pratique de sauvetage					9 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 Hiver. Gratuit Durée : 50 minutes Relâche : 27 février	Samedi	15 h	10 janvier au 7 mars	300
							Dimanche	15 h	11 janvier au 8 mars	
							Vendredi	20 h 20	16 janvier au 13 mars	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ADULTE										
Adulte 1 					14 ans et +	Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	19 h 20 h	6 janvier au 10 mars	181 01 181 02
							Jeudi	19 h	8 janvier au 12 mars	181 03
							Samedi	19 h 20 h	10 janvier au 7 mars	181 04 181 05
							Dimanche	19 h 20 h	11 janvier au 8 mars	181 06 181 07
							Lundi	21 h	5 janvier au 9 mars	182 01
							Mardi	21 h	6 janvier au 10 mars	182 02
Adulte 2 					14 ans et +	Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 23 et 24 février	Dimanche	19 h 20 h	11 janvier au 8 mars	182 03 182 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. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 25 et 26 février	Mercredi	21 h	7 janvier au 11 mars	183 01
							Jeudi	21 h	8 janvier au 12 mars	183 02
Cours privé ADULTE					18 ans et +	Apprentissage ou perfectionnement des styles de nage. Tarif : CC : 378 \$/SCC : 756 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Dimanche	20 h	11 janvier au 8 mars	211 01



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE Tarif : 1 fois/semaine : CC : 66 \$/SCC : 132 \$ 3 fois/semaine : CC : 121 \$/SCC : 242 \$ 2 fois/semaine : CC : 96,25 \$/SCC : 192,50 \$ 4 fois/semaine : CC : 145,75 \$/SCC : 291,50 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquajogging, Aquaspinning, Aquatapis, Aquamat. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.										
Aquagym					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique, en eau peu profonde (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquadouceur 2</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 27 février	Lundi	16 h	5 janvier au 23 mars	184 01
								19 h		184 02
							Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	184 03
								19 h		184 04
							Mercredi	16 h	7 janvier au 25 mars	184 05
								19 h		184 06
							Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	184 07
								19 h		184 08
							Vendredi	16 h	9 janvier au 27 mars	184 09
Aquajogging					14 ans et +	Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Préalable : aisance en eau profonde. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	20 h	6 janvier au 24 mars	296 01
							Jeudi	20 h	8 janvier au 26 mars	296 02
Aquaspinning					14 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	16 h	6 janvier au 24 mars	747 01
								20 h		747 02
							Jeudi	16 h	8 janvier au 26 mars	747 03
								20 h		747 04
Aquatapis					14 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	19 h	6 janvier au 24 mars	599 01
							Jeudi	19 h	8 janvier au 26 mars	599 02
Aquamat					14 ans et +	En plus de solliciter tous les groupes musculaires, ce cours sur matelas flottant vous permettra de développer votre endurance musculaire et cardio-respiratoire, votre souplesse, votre agilité et votre équilibre. Le simple fait de se tenir debout met à profit les muscles stabilisateurs et la ceinture abdominale. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	19 h	5 janvier au 23 mars	748 01
							Mercredi	19 h	7 janvier au 25 mars	748 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE Tarif : 1 fois/semaine : CC : 60,50 \$/SCC : 121 \$ 2 fois/semaine : CC : 93,50 \$/SCC : 187 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquapoussette et Prénatal										
Prénatal					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives. Les cours de 13 h sont jumelés avec le cours <i>Aquapoussette</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h	5 janvier au 23 mars	180 01
								19 h		180 02
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	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. Les cours sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h	5 janvier au 23 mars	520 01
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	520 02
Aquaforme Maladie neurologique ou cardiaque					14 ans et +	Conditionnement physique s'adressant aux personnes atteintes d'une maladie neurologique ou cardiaque et à leur conjoint(e). Note : Bassin partagé avec d'autres cours de conditionnement physique. Tarif : 49,50 \$ Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 26 février	Jeudi	10 h	8 janvier au 26 mars	758 01

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$										
2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$ 5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286\$										
3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadoureur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadoureur 1				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme léger). Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 26 février	Lundi	10 h	5 janvier au 23 mars	187 01	
							14 h		187 02	
						Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	187 03	
							10 h		187 04	
						Mercredi	10 h	7 janvier au 25 mars	187 05	
							14 h		187 06	
						Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	187 07	
Aquadoureur 2				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours Aquagym. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 27 février	Lundi	9 h	5 janvier au 23 mars	188 01	
							10 h		188 02	
							16 h		188 03	
						Mardi	10 h	6 janvier au 24 mars	188 04	
						Mercredi	9 h	7 janvier au 25 mars	188 05	
							10 h		188 06	
							16 h		188 07	
						Jeudi	10 h	8 janvier au 26 mars	188 08	
						Vendredi	16 h	9 janvier au 27 mars	188 09	
Aquajogging				55 ans et +	Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	186 01	
							10 h		186 02	
						Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	186 03	
							10 h		186 04	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$ 2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$ 5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286 \$ 3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquaspinning					55 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h	5 janvier au 23 mars	750 01
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	750 02
Aquatapis					55 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	15 h	5 janvier au 23 mars	499 01
							Mercredi	15 h	7 janvier au 25 mars	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. Durée : 45 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	11 h 15	6 janvier au 24 mars	757 01
							Jeudi	11 h 15	8 janvier au 26 mars	757 02
Rendez-vous actif					55 ans et +	Routine d'exercices d'aérobic en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23, 25 et 27 février	Lundi	8 h 45	5 janvier au 23 mars	189 01
							Mercredi	8 h 45	7 janvier au 25 mars	189 02
							Vendredi	8 h 45	9 janvier au 27 mars	189 03
COURS DE NATATION 55 ANS ET PLUS										
Aqua d'or					55 ans et +	Niveaux : débutant, intermédiaire et avancé Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant. Tarif : CC : 67 \$/SCC : 134 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	14 h	5 janvier au 9 mars	298 01
							Mercredi	14 h	7 janvier au 11 mars	298 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
FÊTE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS										
Aqua fête					4 ans et +	Une heure d'activités aquatiques animées. (Parcours, courses, tremplins, pataugeoire) suivie d'une heure en salle (non-animée). La présence d'adulte dans l'eau est obligatoire pour les enfants de 5 ans et moins. 15 enfants maximum. Tarif : CC : 74 \$/SCC : 148 \$ Note : Inscription à partir du 1 ^{er} décembre, 8 h 30 (web et en personne)	Samedi	13 h 30, 14 h 30 ou 15 h 30	3 janvier au 6 juin	5000
					9 ans et +	Une heure et demie en salle (non-animée) suivie d'une heure d'activités aquatiques animées (parcours, tremplins et structure gonflable). Tarif : CC : 91 \$/SCC : 182 \$ Note : Inscription à partir du 1 ^{er} décembre, 8 h 30 (web et en personne)	Samedi	18 h 30	3 janvier au 13 juin	5500
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES										
Bains familiaux					Pour tous	Bonnet de bain obligatoire.	Vendredi	13 h à 15 h	23 janvier 6 février 20 mars	
Gardien averti plus					11 ans et +	Soins et sécurité de l'enfant. Réactions aux situations d'urgence. Application des premiers soins. Prévention, surveillance et sécurité de l'enfant à la piscine familiale. Partie en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Tarif : CC : 55 \$/SCC : 110 \$	Vendredi	9 h à 16 h	23 janvier	305 01
			6 février	305 02						
			20 mars	305 03						
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. Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen. Tarif : À la journée : CC : 23 \$/SCC : 46 \$	Vendredi	8 h 30 à 16 h 30	23 janvier	359 01
			6 février	359 02						
			20 mars	359 03						
SEMAINE DE RELÂCHE										
Bains familiaux						Bonnet de bain obligatoire	Consultez l'horaire des bains - semaine de relâche page 34			
Camp aquatique EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h. Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen. Tarif : À la journée : CC : 23 \$/SCC : 46 \$ À la semaine : CC : 100 \$/SCC : 200 \$	Lundi au vendredi	8 h 30 à 16 h 30 (Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h)	23 au 27 février	800

	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES
ORGANISMES AQUATIQUES									
GymNO Lanaudière - Ateliers					10 à 13 ans	Activités en gymnase et en piscine pour les personnes présentant des troubles d'apprentissage. Note : Il ne s'agit pas de cours de natation mais plutôt d'activités aquatiques.	Vendredi	18 h à 19 h 30	
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		Dimanche	17 h à 18 h	
Club de natation artistique Coralline - Méduses					7 à 12 ans		Jeudi	17 h 30 à 19 h 30	
					18 ans et + (maîtres)		Dimanche	17 h à 19 h	
							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. Offert par FADOQ Lanaudière. Gratuit Durée : 1 heure Relâche : 25 et 26 février	Mercredi Jeudi	13 h à 14 h	7 janvier au 21 mai

Pour vous inscrire à un organisme aquatique, consultez le répertoire des organismes à la page 66 afin de communiquer avec eux directement.

Horaires des bains – PÉRIODE DES FÊTES

Fermé du 15 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier.

27 au 30 décembre 2025

SAMEDI 27 DÉCEMBRE	DIMANCHE 28 DÉCEMBRE	LUNDI 29 DÉCEMBRE	MARDI 30 DÉCEMBRE
10 h à 12 h 2C*	10 h à 12 h 2C*	10 h à 12 h 2C*	10 h à 12 h 2C*
12 h à 13 h 5C	12 h à 13 h 5C	12 h à 13 h 5C	12 h à 13 h 5C
13 h à 16 h*	13 h à 16 h*	13 h à 16 h*	13 h à 16 h*
16 h à 19 h 3C**	16 h à 19 h 3C**	16 h à 19 h 3C**	16 h à 19 h 3C**

3 et 4 janvier 2026

SAMEDI 3 JANVIER	DIMANCHE 4 JANVIER
14 h à 15 h 55 2C	14 h à 15 h 55 2C
19 h à 19 h 55 2C	20 h à 20 h 55 4C



Légende

Adulte (18 ans et plus)

Baignade pour tous

Baignade familiale

0-5 ans et adulte

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes à besoins particuliers	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	3,00 \$	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 \$

* : Tremplin 1m et pataugeoire ouverts

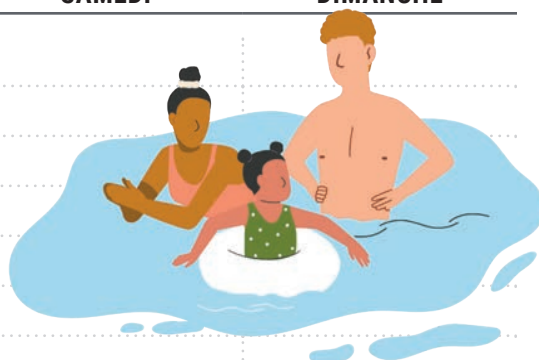
** : Pataugeoire ouverte et parcours Wi-bit installé

C : Couloir de nage

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

Horaires des bains

Horaires en vigueur du 3 janvier au 14 juin.

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 23 janvier, 6 février et 20 mars

C : Couloir de nage

L : Longueur seulement

* Bassin partagé. Zone tremplin inaccessible

** Bassin partagé avec cours de conditionnement physique

*** Tremplins non disponibles

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

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes à besoins particuliers	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	2,50 \$	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 \$

Horaire des bains - SEMAINE DE RELÂCHE

Horaire en vigueur du 23 au 27 février

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
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
11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C
12 h à 12 h 55	5C	12 h à 12 h 55	4C	12 h à 12 h 55	5C	12 h à 12 h 55	4C	12 h à 12 h 55	5C
13 h à 15 h		13 h à 15 h		13 h à 15 h		13 h à 15 h		13 h à 15 h	
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
20 h à 20 h 55	6C ***	20 h à 20 h 55	6C ***	20 h à 20 h 55	6C ***	20 h à 20 h 55	6C ***		
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

C : Couloir de nage
*** Tremplins non disponibles
Installations munies d'équipement pour personnes vivant avec un handicap (disponible en tout temps)

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes vivant avec un handicap	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 vivant avec un handicap	2,50 \$	5,00 \$
BAIN POUR TOUS	Gratuit	3,00 \$

Activités culturelles et éducatives

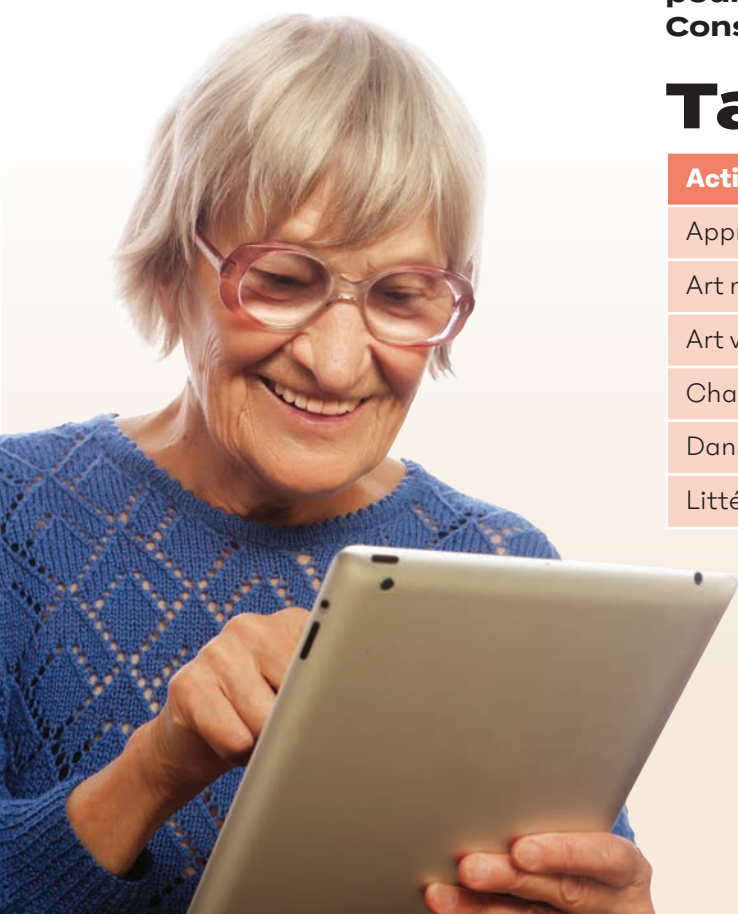


Pour vous inscrire à une activité offerte par les organismes, veuillez les contacter pour connaître les modalités d'inscriptions. Consultez le répertoire des organismes.

Table des matières

Activités culturelles et éducatives

Apprentissage	36
Art médiatique.....	37
Art visuel et métier d'art	37
Chant et musique.....	38
Danse	38
Littérature et conte	39



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											
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. Gratuit	Samedi	9 h 30, 10 h 20 ou 11 h 10	7 février 7 mars	13 janvier 7 février	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Découvrez les secrets du français québécois					18 ans et +	Découvrez le français québécois sous toutes ses couleurs, lors de cette activité ludique et enrichissante! Gratuit	Mardi	19 h à 20 h 15	9 décembre	Dès maintenant	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Espagnol Débutant						Cours priorisant la conversation avec un survol de la grammaire.	Mercredi	19 h à 20 h 30	14 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Espagnol Intermédiaire						Cours priorisant la conversation avec un survol de la grammaire. Avoir fait débutant.	Lundi	19 h à 20 h 30	12 janvier		
							Jeudi	19 h à 20 h 30	15 janvier		
RCR et DEA					14 ans et +	Réanimation bébé, enfant et adulte Usage du défibrillateur Masque de poche disponible à la réception au coût de 21 \$. Tarif : 65 \$ Durée : 5 heures Code d'activité : 590 01	Dimanche	9 h	22 février	À partir du 9 décembre, 19 h pour les résidents (web), et à partir du 15 décembre, 8 h 30 pour les non-résidents (web et en personne)	Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>
Initiation à l'intelligence artificielle (IA)						Découvrez comment l'intelligence artificielle peut transformer notre quotidien tout en explorant ses bienfaits et ses défis. Gratuit	Jeudi	14 h à 15 h 30	5 février	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Initiation au iPhone						Participez à notre formation sur mesure, vous guidant à travers les fonctions de base de l'iPhone avec simplicité et patience. Gratuit	Mercredi	14 h à 15 h 30	25 mars	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Introduction à Windows						Apprenez à vous repérer dans l'environnement Windows et à organiser efficacement vos fichiers et dossiers. Gratuit	Jeudi	14 h à 15 h 30	12 mars	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Le prêt numérique sur liseuse Kobo						Apprenez à utiliser le prêt numérique sur votre liseuse et à transférer facilement vos livres électroniques. Gratuit	Jeudi	14 h à 15 h 30	29 janvier	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Recherche sur le web						Apprenez les bases pour trouver facilement l'information dont vous avez besoin. Gratuit	Mardi	14 h à 15 h 30	10 février	13 janvier	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier
ART MÉDIATIQUE											
Atelier de dessin – création d'un scénarimage («storyboard»)						Cours de dessin animé par Sarah Lemieux visant à former les participant.es à la création de scénarimage. Gratuit	Samedi	13 h	14 mars	Dès maintenant	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier Créalab
Balado pour ados TKT						Que les ados s'expriment! Viens donner ton opinion sur diverses thématiques à TKT, le balado du Créalab. Gratuit	Mercredi	19 h	3 décembre au 25 mars	Dès maintenant	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier Créalab
ART VISUEL ET MÉTIER D'ART											
Atelier art et bricolage						Atelier de sculpture avec Sarah Lemieux, formant à une diversité de mousses : styromousse, mousse EVA et mousse polyuréthane. Gratuit	Samedi	13 h	28 mars	Dès maintenant	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier Créalab
Atelier d'origami – Les avions supersoniques et acrobatiques					6 à 12 ans	Initiez-vous à l'art fascinant de l'origami en créant des avions aux formes dynamiques et audacieuses. Gratuit	Dimanche	14 h à 15 h	8 février	13 janvier	Ville de Repentigny 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. Gratuit	Lundi	13 h 30 à 15 h 30	2 février au 30 mars (relâche le 23 février)	Sans inscription	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier
Création de mandalas					8 à 12 ans	Créez vos propres mandalas lors de cet atelier où imagination et concentration se rencontrent. Gratuit	Dimanche	13 h 30 à 14 h 30	8 mars	8 février	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier
Créativité des ados						Véro accueille les ados pour donner vie à leurs projets : dessin, peinture, bricolage et plus encore. Gratuit	Samedi	Entre 9 h et 12 h	6 décembre au 28 mars	Dès maintenant	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier Créalab
L'Escouade déco					8 à 12 ans	Rejoignez l'Escouade déco! Venez vivre une expérience unique en participant à la décoration de la bibliothèque selon les fêtes de l'année. Gratuit	Dimanche	9 h à 11 h	25 janvier 22 février 29 mars	13 janvier 22 janvier 29 février	Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier

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
Mailles et merveilles						Tricotez en toute tranquillité en compagnie d'autres passionnés, dans une ambiance chaleureuse et détendue. Gratuit	Samedi	13 h 30 à 15 h 30	7 février 14 mars	Sans inscription	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Manga					10 ans et +	Pour développer son talent en dessin. Pour tous les niveaux et matériel fourni.	Dimanche	10 h 30 à 12 h	25 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Photographie						Activités pour photographes enthousiastes de tous les niveaux : conférences, ateliers, formations, concours, sorties et photos.	Mercredi	19 h	3 décembre	5 novembre 19 h	Club photo de Repentigny <i>Chalet du parc Laroche</i>
Tricot						Rencontre de tricot	Lundi	13 h à 16 h	5 janvier	5 janvier	Club de l'âge d'Or les bons vivants de Le Gardeur <i>Centre communautaire Laurent-Venne</i>

CHANT ET MUSIQUE

Musique celtique – Duo harpe et flûte						Joignez-vous à Joanne et Raymond St-Georges pour un concert à la découverte des pays celtiques. Gratuit	Mardi	19 h à 20 h	10 mars	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
--	--	--	--	--	--	---	-------	-------------	---------	------------	--

DANSE

Danse en ligne						Carte de membre obligatoire : 10 \$ Tarif: 5 \$ par cours	Lundi	9 h à 10 h 30	5 janvier au 29 mai	5 janvier	Le Club de l'âge d'Or les bons vivants de Le Gardeur <i>Centre communautaire Laurent-Venne</i>
								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 30			

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
LITTÉRATURE ET CONTE											
ABC drôle					3 à 6 ans 7 à 12 ans	Venez créer et jouer avec les lettres lors d'un atelier interactif animé par Fidjie Martel, autrice du livre ABC drôle. Gratuit	Samedi	10 h à 11 h 13 h à 14 h	21 mars	21 février	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Atelier d'écriture						Explorez votre imagination avec Roxanne Bouchard et apprenez à créer des personnages attachants et des ambiances captivantes. Gratuit	Mardi	19 h à 20 h 30	3 février	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
						Explorez votre créativité littéraire lors de nos ateliers d'écriture captivants avec Danielle Laurin. Série de 4 ateliers, les 3 autres seront offerts au printemps. Gratuit	Mercredi	14 h à 16 h	18 mars		
						Atelier d'écriture offert par l'autrice France Lorrain portant sur le point de départ : rassembler ses idées, des personnages bien campés dans l'histoire, etc. Gratuit	Dimanche	14 h à 15 h 30	15 mars		
Bébé-biblio et papotage					0 à 36 mois	Venez partager un moment convivial avec d'autres parents lors de ce rendez-vous mensuel en animation libre destiné aux familles avec enfants de 0 à 36 mois. Gratuit	Vendredi	10 h à 12 h	20 février 20 mars	Aucune inscription	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Cercle littéraire						Joignez-vous à notre club de lecture pour une immersion passionnante dans le monde de la littérature, où les échanges sur vos coups de cœur et les découvertes de nouveaux genres ou auteurs sont au centre de chaque rencontre. Gratuit	Mardi	18 h 30 à 20 h 30	20 janvier 17 février 17 mars	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Club de lecture de développement personnel (Groupe de soir)						Rejoignez notre club de lecture de développement personnel et transformez votre quotidien! Gratuit	Lundi	18 h 45 à 20 h 30	9 février 9 mars	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Club de lecture de développement personnel (Groupe de jour)						Rejoignez notre club de lecture de développement personnel et transformez votre quotidien! Gratuit	Jeudi	13 h 30 à 15 h	19 février 19 mars	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Club de lecture Lire ensemble						Découvrez plusieurs aspects de la littérature avec notre club de lecture. En fonction des suggestions de notre animatrice, partagez vos coups de cœur littéraires et échangez passionnément sur vos lectures. Gratuit	Jeudi	14 h à 16 h	5 février 5 mars	13 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Club de lecture Rat Biboché					3 à 6 ans	Explorez le plaisir de la lecture en famille avec le rat Biboché! Gratuit	Samedi	10 h à 11 h	21 février 28 mars	21 janvier 28 février	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Conte africain					5 à 12 ans	Plongez dans l'univers fascinant des contes africains avec Gisèle Ndond Biyogo, auteure et humoriste originaire du Gabon. Gratuit	Samedi	13 h 30 à 14 h 30	21 février	21 janvier	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
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. Gratuit	Jeudi	18 h 45 à 19 h 45	29 janvier 12 février 12 mars 26 mars	13 janvier 13 janvier 12 février 26 février	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
La chasse aux taches tenaces					6 à 12 ans	Découvrez les coulisses de la création d'un livre La chasse aux taches tenaces avec son autrice et illustratrice. Gratuit	Samedi	14 h à 15 h	7 mars	7 février	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
La Fée Forêt					3 à 5 ans	Plongez dans un monde enchanté avec Fée Forêt lors de notre heure du conte dans les magnifiques sentiers de la Presqu'île. Gratuit	Dimanche	10 h à 11 h	8 février 8 mars	13 janvier 8 février	Ville de Repentigny <i>Parc de l'île Lebel</i>

Activités récréatives et communautaires



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

Table des matières

Activités récréatives et communautaires

Accueil et écoute	42
Activité motorisée	43
Alimentation	43
Jeu de société, jeu d'adresse	43
Philatélie	44



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
ACCUEIL ET ÉCOUTE											
Café-causerie					Parents	Rencontres d'échanges sur sujets variés. Halte-garderie disponible	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	8 janvier	5 janvier 8 h	Maison de la famille La Parenthèse
Doux matins avec bébé					Parent avec bébé 0 à 6 mois	Ateliers d'échanges, de discussions et partage d'outils pour stimuler bébé et briser l'isolement Série d'ateliers 30 \$ + frais d'adhésion 10 \$	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	13 janvier au 17 février	8 décembre 13 h	Maison de la famille La Parenthèse
Gripettes					4 à 5 ans	Série d'ateliers où les enfants s'amuse à travers des chansons, des bricolages et des histoires Série d'ateliers 40 \$ + frais d'adhésion 10 \$	Mercredi	9 h 30 à 11 h 30	14 janvier au 11 mars	8 décembre 13 h	Maison de la famille La Parenthèse
Halte-répit					18 mois à 5 ans	Les enfants peuvent s'amuser sous la supervision de nos éducatrices. Tarif : 8 h 30 à 12 h : 5 \$ 8 h 30 à 13 h : 7 \$ 8 h 30 à 15 h 30 : 10 \$ + frais d'adhésion 10 \$	Lundi Mercredi Vendredi	8 h 30 à 15 h 30	12 janvier	8 janvier 8 h	Maison de la famille La Parenthèse
Je joue et j'explore					Parent avec enfant de 1 à 2 ans	Jeux, chansons pour créer un moment privilégié parent/enfant dans une ambiance chaleureuse. Tarif : 30 \$ pour la série + frais d'adhésion 10 \$	Lundi	9 h 30 à 11 h	12 janvier au 16 février	8 décembre	Maison de la famille La Parenthèse
Mieux vivre avec les autres					7 à 13 ans	Favoriser l'adaptation et l'intégration sociale des enfants TDAH Offert aux membres Panda (10 \$ annuellement) Tarif : 100 \$ total (pour 10 rencontres)	Samedi	9 h 30 à 11 h 30	31 janvier au 11 avril	8 décembre	Panda de la MRC L'Assomption
Mieux vivre avec le TDA/H & Anxiété					8 à 13 ans	S'adresse aux enfants anxieux et avec un TDAH Offert aux membres Panda (10 \$ annuellement) Tarif : 100 \$ total (pour 10 rencontres)	Samedi	13 h à 15 h	31 janvier au 11 avril	8 décembre	Panda de la MRC L'Assomption
Mieux vivre avec le TDAH à la maison						S'adresse aux parents d'enfants du primaire ayant un TDAH. Offert aux membres Panda (10 \$ annuellement) Tarif : 100 \$ total (pour 10 rencontres)	Lundi	19 h à 21 h	26 janvier au 6 avril	8 décembre	Panda de la MRC L'Assomption

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
ACTIVITÉ MOTORISÉE											
Motoneige						Randonnées de motoneige. Principalement dans la région de Lanaudière, mais aussi différentes régions du Québec					Club Motoneige Bon Vivant inc.
Quad						Randonnées de Quad. Principalement dans la région de Lanaudière, mais aussi différentes régions du Québec					Club Quad Les Randonneurs
ALIMENTATION											
Atelier de décoration de biscuits						Viens décorer des biscuits de manière artistique avec la dessinatrice Sarah Lemieux. Gratuit	Samedi	13 h	10 janvier	Dès maintenant	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier Créalab</i>
Mini-chefs					3 à 5 ans	Initiez vos tout-petits au plaisir de la cuisine avec Mini-chefs! Gratuit	Samedi	10 h à 11 h	14 mars	14 février	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
JEU DE SOCIÉTÉ, JEU D'ADRESSE											
Bingo						Tarif : R et NR : environ 10 \$	Vendredi	19 h à 22 h			Club de l'âge d'Or les bons vivants de Le Gardeur
Bridge					55 ans et +	Séance de bridge Tarif : 7 \$ / session	Mercredi et jeudi	13 h			Club de bridge de Repentigny <i>Centre à Nous</i>
Bridge					16 ans et +	Session de bridge duplicata dans une atmosphère respectueuse et amicale. Tarif : 7 \$ / session	Lundi	12 h 45			Club de bridge de l'Amitié de Repentigny <i>Centre à Nous</i>
Bridge						Club de bridge Adhésion annuelle de membre : 25 \$ Tarif : 5 \$ / session	Mardi	12 h 45 à 16 h 15			Club de bridge ABC Repentigny <i>Centre à Nous</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Canasta						Tarif : R et NR : 5 \$	Mercredi	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
Crible						Jeux avec planche de crible	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.	Jeudi	19 h	15 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Scrabble					10 ans et +	Scrabble duplicate Tarif : 5 \$	Jeudi	19 h 15	8 janvier au 18 juin	8 janvier 19 h	Club de Scrabble de Repentigny Centre à nous Salle Lapostolle
PHILATÉLIE											
Timbres et monnaie					12 ans et +	Échange, vente et évaluation gratuite pour les citoyens de Repentigny Gratuit	2 ^e mercredi du mois	18 h 30 à 20 h	10 décembre	En continu	Club de timbres et de monnaies de Repentigny



Activités physiques et sportives

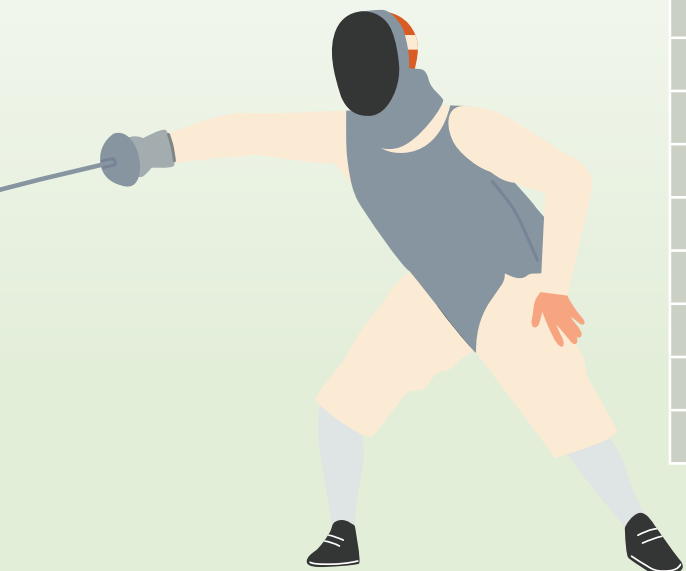


Pour vous inscrire à une activité offerte par les organismes, veuillez les contacter pour connaître les modalités d'inscriptions. Consultez le répertoire des organismes.

Table des matières

Activités physiques et sportives

Art martial et sport de combat	46
Mise en forme	46
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



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
ART MARTIAL ET SPORT DE COMBAT											
Arts martiaux					3 ans et +	Initiation aux arts martiaux et arts martiaux mixtes *possibilité de faire des cours parents-enfants* Forfait d'essai disponible pour les 12 ans et moins.			Vous référer à l'organisme pour plus de détails.		Association Hokano Mikata École La Tourterelle
Escrime					9 à 14 ans	Acquérir de la dextérité et des habiletés, améliorer ses tactiques, ses déplacements et sa coordination en match, tout en introduisant l'initiation d'un superbe sport individuel.			Vous référer à l'organisme pour plus de détails.		Club d'escrime Les Seigneurs de la Rive-Nord École la Tourterelle
Judo					6 ans et +	Cours offerts dans les secteurs récréatif et compétitif.			Vous référer à l'organisme pour plus de détails.		Club de judo St-Paul L'Ermite de Le Gardeur 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 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 Écoles Jean-Baptiste- Meilleur et 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.	Lundi	19 h à 19 h 55	12 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
	Mercredi	19 h à 19 h 55	14 janvier								
	Samedi	9 h à 9 h 55	16 janvier								
Cœur d'or						Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques et des exercices légers de musculation.	Lundi	9 h 30	12 janvier au 1 ^{er} juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
	Mercredi	14 janvier au 3 juin									
Conditionnement physique						Enchaînement d'exercices d'intensité modérée visant à favoriser le développement des qualités musculaires et aérobiques.	Lundi	18 h 30	12 janvier au 1 ^{er} juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
	Mercredi	14 janvier au 3 juin									
Cross Training						Alternance d'exercices intensifs visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et l'endurance musculaire. Déplacements, stations, circuits.	Lundi	19 h 30	12 janvier au 1 ^{er} juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
	Mercredi	14 janvier au 3 juin									

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
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.	Lundi Jeudi	13 h à 13 h 55	12 janvier 15 janvier	12 décembre 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.	Jeudi	14 h 30 à 15 h 25	15 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Étirements restaurateurs						Étirements doux et soutenus dans une ambiance feutrée et calme. Pour toutes les conditions physiques Matériel requis : rouleau, couverture et oreiller	Vendredi	9 h à 10 h 25	16 janvier	12 décembre 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.	Mercredi	9 h 30 à 10 h 25 10 h 45 à 11 h 40	14 janvier	12 décembre 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.	Lundi	12 h à 12 h 55 13 h à 13 h 55	12 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Flexiforme						Combinaison d'exercices de musculation et d'étirement pour une meilleure souplesse et une meilleure force musculaire.	Lundi Mercredi Vendredi	11 h 30 10 h 30 11 h	12 janvier au 1 ^{er} juin 14 janvier au 3 juin 16 janvier au 5 juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Intensité au max					14 ans et +	Entraînement efficace, motivant et de haute intensité avec des intervalles entrecoupés de cardio et de musculation.	Lundi Mercredi	20 h à 20 h 55 20 h à 20 h 55	12 janvier 14 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Pilates					16 ans et +	Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité et précision. Muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sollicités dans la plupart des exercices.	Mardi Mercredi	18 h 30 à 19 h 25 11 h à 11 h 55	13 janvier 14 janvier	12 décembre 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 de tonus musculaire.	Mardi	17 h 15 à 18 h 10	13 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Plaisir de bouger						Ayez du plaisir à vous mettre en forme! Programme adapté à vos besoins, combinant des exercices musculaires et cardiovasculaires.	Lundi	10 h 30	12 janvier au 1 ^{er} juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Remise en forme						Vous avez envie de vous remettre en forme? Exercices variés d'aérobic, de musculation et d'étirement pour assurer une remise en forme progressive.	Vendredi	10 h	16 janvier au 5 juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Rendez-vous actif					55 ans et +	Routine d'exercices d'aérobie en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Tarif : 1 fois/semaine : CC : 49.50 \$/SSC : 99 \$ 2 fois/semaine : CC : 77 \$/SSC : 154 \$ 3 fois/semaine : CC : 99 \$/SSC : 198 \$ Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23, 25 et 27 février Codes d'activités : Lundi 189 01 Mercredi 189 02 Vendredi 189 03	Lundi Mercredi Vendredi	8 h 45	5 janvier au 23 mars 7 janvier au 25 mars 9 janvier au 27 mars	À partir du 1 ^{er} décembre, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 15 décembre, 8 h 30 pour les non-résidents (web et en personne)	Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>
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.	Mardi	10 h à 11 h	13 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Stretching et détente					55 ans et +	Séances d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain de 12 h à 13 h, est gratuit après la séance. Tarif : 1 fois/semaine : CC : 49.50 \$/SSC : 99 \$ 2 fois/semaine : CC : 77 \$/SSC : 154 \$ Durée : 45 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février Codes d'activités : Mardi 757 01 Jeudi 757 02	Mardi Jeudi	11 h 15	6 janvier au 24 mars 8 janvier au 26 mars	À partir du 1 ^{er} décembre, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 15 décembre, 8 h 30 pour les non-résidents (web et en personne)	Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>
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.	Lundi Mercredi	18 h à 18 h 45 18 h à 18 h 45	12 janvier 14 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Triocardio						Renforcement musculaire, amélioration des réflexes et de la capacité cardiovasculaire.	Lundi Vendredi	11 h à 11 h 55 11 h à 11 h 55	12 janvier 14 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Viactive						Programme d'activités physiques adapté aux personnes de 50 ans et plus. Gratuit Durée : 1 heure Relâche : 25 et 26 février	Mercredi Jeudi	13 h	7 janvier au 21 mai	En continu	FADOQ <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Yoga mieux-être					16 ans et +	Des séquences de yoga combinant postures et respirations profondes pour obtenir un état d'intériorité et de détente.	Vendredi	10 h 30 à 11 h 45	16 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Yoga (Hatha yoga)					16 ans et +	Postures physiques (Asanas), respiration (Pranayama) et méditation.	Jeudi	17 h 15 à 18 h 25	15 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
Zumba					16 ans et +	Mise en forme avec des rythmes latins doux et sans impacts. Cours adapté pour gens légèrement actifs ou ayant de légers problèmes de santé	Mardi	13 h à 13 h 55 14 h 15 à 15 h 10	13 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
							Jeudi	11 h 45 à 12 h 40	15 janvier		
Zumba fitness					16 ans et +	Mouvements simples avec intensité du rythme. Excellent exercice cardiovasculaire qui tonifie tout le corps.	Mardi	19 h 30 à 20 h 25	13 janvier	12 décembre 9 h	Centre communautaire Laurent-Venne
							Jeudi	19 h 30 à 20 h 25	15 janvier		
							Vendredi	9 h 15 à 10 h 10	16 janvier		

SPORT D'ADRESSE, EXTRÊME OU DE FORCE

Frisbee					Sport mixte, sans contact ni arbitre, axé sur l'esprit du jeu et alliant stratégie et performance.	Vous référer à l'organisme pour plus de détails.				Frisbee Ultime Lanaudière
Golf Débutant					Il est possible de réserver un terrain 48 h à l'avance du lundi au vendredi de 9 h à 21 h selon les disponibilités. Accessible aux moins de 16 ans, accompagnés d'un adulte.	Lundi	20 h	Session 1 : 12 janvier au 16 février Session 2 : 23 février au 30 mars	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
						Mercredi	18 h	Session 1 : 14 janvier au 18 février Session 2 : 25 février au 1 ^{er} avril		
Golf Débutant-avancé					Certaines notions de base comme la prise, la posture, l'alignement et l'équilibre. Ne joue pas souvent. Avoir déjà suivi un cours. Pointage 100 et 120	Lundi	18 h	Session 1 : 12 janvier au 16 février Session 2 : 23 février au 30 mars	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
						Mercredi	19 h	Session 1 : 14 janvier au 18 février Session 2 : 25 février au 1 ^{er} avril		
Golf intermédiaire					Bonne maîtrise des notions de base, joue de façon assidue et bonne connaissance pour améliorer son pointage Pointage. 95 -105	Lundi	20 h	Session 1 : 12 janvier au 16 février Session 2 : 23 février au 30 mars	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
						Mercredi	18 h	Session 1 : 14 janvier au 18 février Session 2 : 25 février au 1 ^{er} avril		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Golf Débutant-avancé						Certaines notions de base comme la prise, la posture, l'alignement et l'équilibre. Ne joue pas souvent. Avoir déjà suivi un cours. Pointage 100 et 120	Jeudi	10 h 30	Session 1 : 15 janvier au 19 février Session 2 : 26 février au 2 avril	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Golf intermédiaire						Bonne maîtrise des notions de base, joue de façon assidue et bonne connaissance pour améliorer son pointage. Pointage 95 -105	Jeudi	11 h 30	Session 1 : 15 janvier au 19 février Session 2 : 26 février au 2 avril	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay

SPORT DE BALLE ET BALLON

Baseball				4 à 18 ans	L'enfant doit avoir 4 ans au cours de l'année. Le code postal doit débiter par J5Z pour s'inscrire.	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 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					Séances de volleyball auxquelles les joueurs s'inscrivent individuellement selon leur calibre. Les équipes sont formées sur place.	Mardi (Intermé- diaire et avancé)	19 h	13 janvier au 2 juin	8 décembre 9 h		Complexe sportif Gilles-Tremblay
	Jeudi (Intermé- diaire)	19 h	16 janvier au 4 juin								

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)	
Patinage libre						Gratuit pour les résidents.es et non-résidents.es. La carte citoyen n'est pas requise.	Vous référer au site web à repentigny.ca				Ville de Repentigny Aréna Repentigny Aréna Le Gardeur
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 Parc de l'Île-Lebel (près du chalet)
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 sillonnage 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					8 à 17 ans	Cours de badminton et possibilité de tournoi.	Vous référer à l'organisme pour plus de détails.				Club de badminton Impact junior de Repentigny École de la Paix
Badminton Adulte						Séances de badminton	Vous référer à l'organisme pour plus de détails.				Association sportive familiale Le Gardeur École le Bourg-Neuf

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 et compétitif					17 ans et +	Débutant, intermédiaire et avancé Cliniques offertes Matériel requis : raquette de badminton (volants fournis) Inscription obligatoire					Club de Badminton Repentigny <i>École Jean-Baptiste-Meilleur, aile F</i>
Badminton récréatif					50 ans et +	Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques et des exercices légers de musculation.	Lundi et/ou Vendredi	10 h 30	12 janvier au 1 ^{er} juin 16 janvier au 5 juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Pickleball						Sport de raquette qui se joue en double avec une balle perforée en plastique. Matériel requis : raquette, espadrilles et lunettes de protection.					Association de pickleball de Repentigny <i>Complexe sportif Gilles-Tremblay École de la Paix et Louis-Fréchette</i>
Pickleball récréatif						Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports. Le pickleball est facile à jouer et moins exigeant pour les muscles et articulations.	Mardi et/ou Mercredi	10 h 30 10 h 30	13 janvier au 2 juin 14 janvier au 3 juin	8 décembre 9 h	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Tennis						Tennis récréatif et haute performance.					Académie de tennis Momentum <i>Centre récréatif de Repentigny</i>
Tennis de table					9 ans et +	Pour tous les niveaux. Réservation possible pour le jeu libre. Matériel requis : espadrilles et raquette de tennis de table.					Club de tennis de table TOPS de Repentigny <i>Centre récréatif de Repentigny</i>

SPORT GYMNIQUE

Cheerleading Initiation					5 ans et +	Programme de cheerleading offert au niveau initiation et compétition.					Club de gymnastique Gymnika <i>Complexe sportif Gilles-Tremblay</i>
Gymnastique					2 ans et +	Programme de gymnastique offert au niveau initiation et compétition.					Club de gymnastique Gymnika <i>Complexe sportif Gilles-Tremblay</i>

SPORT INDIVIDUEL

Athlétisme					3 ans et +	Découverte des disciplines liées à l'athlétisme : sprint, sauts, endurance, haies, relais, lancers. Pour les athlètes débutants, intermédiaires ou avancés.					Club d'athlétisme Lanaudière-olympique
Course					14 ans et +	Entraînements de course à pied de tous niveaux sous la supervision d'entraîneurs qualifiés.					Club de course Les Aspirants

Congés scolaires et semaine de relâche



Table des matières

Journées pédagogiques

Bains familiaux	54
Biblio-Pédago	54
Gardien averti plus.....	54
Journée d'animation aquatique EAU JEU.....	54

Semaine de relâche

Bains familiaux	55
Camp aquatique EAU JEU	55
Camp Toutenjeux	55
Biblio-Relâche.....	55
Casse-têtes et chocolat chaud	55
Cinéma	56
Créer une page pop-up	56
Explorer les oiseaux.....	56
Rallye	56
Réinventons les règles	56



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	CODE D'ACTIVITÉ	INFORMATION POUR INSCRIPTION
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES												
Bains familiaux					Pour tous	Bonnet de bain obligatoire Disponible à la réception du CAJD • Lycra : 10 \$ • Silicone : 15 \$	Vendredi	13 h à 15 h	23 janvier 6 février 20 mars			Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>
Biblio-Pédago					5 à 12 ans	Nos animatrices vous accueillent avec une sélection de jeux de société passionnants et des lectures captivantes, en lien avec la thématique du jour, créant ainsi des moments de complicité et de plaisir pour tous. Gratuit	Vendredi	13 h 30 à 15 h 30	23 janvier 6 février 20 mars	Sans inscription		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Gardien averti plus					11 ans et +	Soins et sécurité de l'enfant Réactions aux situations d'urgence Application des premiers soins Prévention, surveillance et sécurité de l'enfant à la piscine familiale Partie en piscine Maillot et bonnet de bain requis L'enfant doit apporter son lunch. Tarif : CC : 55 \$/SCC : 110 \$	Vendredi	9 h à 16 h	23 janvier 6 février 20 mars	À partir du 9 décembre, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 15 décembre, 8 h 30 pour les non-résidents (web et en personne)		Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>
Journée d'animation aquatique EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine Maillot et bonnet de bain requis L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h (Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen). Tarif : CC : 23 \$/SCC : 46 \$	Vendredi	8 h 30 à 16 h 30	23 janvier 6 février 20 mars	À partir du 9 décembre, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 15 décembre, 8 h 30 pour les non-résidents (web et en personne)		Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	CODE D'ACTIVITÉ	INFORMATION POUR INSCRIPTION
SEMAINE DE RELÂCHE												
Bains familiaux						Bonnet de bain obligatoire La tarification régulière s'applique.	23 au 27 février	Consultez la page 34 afin de connaître tous les détails.				Ville de Repentigny Centre aquatique Jacques-Dupuis
Camp aquatique EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h. Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen. Tarif : À la journée : CC : 23 \$ / SCC : 46 \$ À la semaine : CC : 100 \$ / SCC : 200 \$	Lundi au vendredi	8 h 30 à 16 h 30	23 au 27 février	À partir du 9 décembre, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 15 décembre, 8 h 30 pour les non-résidents (web et en personne)	800	Ville de Repentigny Centre aquatique Jacques-Dupuis
Camp Toutenjeux					5 à 13 ans	Bricolages, jeux et sports se succéderont pour offrir une programmation variée qui saura répondre aux goûts de chacun. Tarif : À la journée : CC : 23 \$ / SCC : 46 \$ À la semaine : CC : 100 \$ / SCC : 200 \$ Pour une demande pour le programme d'intégration, contactez Carolane Pétroni-Hamelin au petroni-hamelinc@repentigny.ca.	Lundi au vendredi	9 h à 16 h Service garde inclus de 6 h 30 à 9 h et de 16 h à 18 h	23 au 27 février	2 décembre 9 h	1200 00	Ville de Repentigny École Entramis 595, boulevard L'Assomption
							Lundi		23 février		1200 01	
							Mardi		24 février		1200 02	
							Mercredi		25 février		1200 03	
							Jeudi		26 février		1200 04	
							Vendredi		27 février		1200 05	
Biblio-Relâche					5 à 12 ans	Participez à des jeux de société et des lectures captivantes animés par nos animatrices pour partager des moments de plaisir et de complicité en famille. Gratuit	Vendredi	13 h 30 à 15 h 30	27 février			Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier
Casse-têtes et chocolat chaud					5 à 12 ans	Venez stimuler vos méninges lors de notre activité conviviale de casse-têtes et dégustez un bon chocolat chaud... avec des guimauves! Gratuit	Mardi	10 h 30 à 11 h 30	24 février	24 janvier		Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier

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
RELÂCHE SCOLAIRE												
Cinéma					5 à 12 ans	Découvrez le cinéma autrement avec une activité pour enfants alliant quiz ludique sur les films et création de votre propre flip book. Gratuit	Lundi	10 h 30 à 11 h 30 13 h 30 à 14 h 30	23 février	23 janvier		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Créer une page pop-up					6 à 12 ans	Créez votre propre page Pop-up et donnez vie à vos illustrations en 3D lors de cet atelier ludique et créatif. Gratuit	Mercredi	13 h à 14 h 30	25 février	25 janvier		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Explorer les oiseaux					5 à 12 ans	Explorez le monde des oiseaux d'hiver et d'été en fabriquant des mangeoires, en observant des pelotes de réjection et en découvrant leurs chants grâce à des sifflets. Gratuit	Jeudi	10 h 30 à 11 h 30	26 février	26 janvier		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Rallye					5 à 12 ans	Partez à l'aventure avec notre rallye spécial relâche en bibliothèque. Plein de surprises seront au rendez-vous. Gratuit	Mardi	14 h à 15 h	24 février	24 janvier		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Réinventons les règles					6 à 12 ans	Créez vos propres règles et panneaux de signalisation lors d'un atelier interactif animé par l'auteure de Prends un numéro! Gratuit	Mercredi	10 h 30 à 11 h 30	25 février	25 janvier		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>

Conférences



Table des matières

Conférences	
Décembre	58
Janvier.....	58
Février	59
Mars	61

DÉCEMBRE

Les grandes rencontres littéraires avec Heather O'Neill

Dimanche 7 décembre 2025, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Heather O'Neill présente son plus récent roman, *La capitale des rêves*, lors d'une rencontre littéraire.

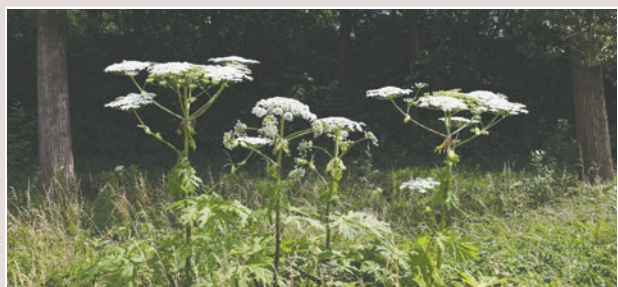
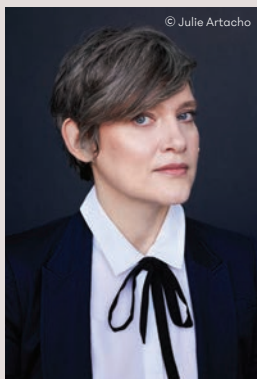
Conférence animée par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: Dès maintenant

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Les plantes envahissantes

Mercredi 17 décembre 2025, 19 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

Soyez à l'affût des plantes envahissantes tout autour de nous.

Conférence animée par Julie Tellier

Adulte

Inscription: mercredi 17 décembre, 18 h 45

Gratuit pour les membres, 5 \$ pour visiteurs

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

JANVIER



Des chemins pour les Repentinois-es

Mercredi 21 janvier 2026, 19 h 30 à 21 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

Avec le regroupement des villes de Le Gardeur et de Repentigny en 2002, nous avons eu l'idée, à l'Atelier d'histoire de Repentigny, de fusionner l'histoire respective des anciennes municipalités afin de nous donner une vision historique de notre « nouvelle ville ». Pour ce, nous avons fait le choix de parler des voies communes de communication qui nous ont permis de nous connaître, de nous reconnaître, de nous promener, de nous installer, de nous retrouver dans une communauté et d'élargir nos horizons.

Conférence animée par Pierre Paul Lachapelle

Adulte

Inscription: 1^{er} décembre 2025

Tarif: 10 \$ (en ligne) / 12 \$ à l'entrée

Atelier d'histoire de Repentigny



Cultiver les tomates et autres légumes exigeants

Mercredi 21 janvier 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier, salle Ginette-Bruneau

Les tomates, poivrons, concombres et autres légumes exigeants sont les vedettes du potager, mais ils demandent des soins particuliers pour offrir des récoltes abondantes. Entre la gestion de l'arrosage, le tuteurage, la fertilisation et la prévention des maladies, chaque étape influence leur développement. À la demande générale, nous traiterons la culture de la tomate en profondeur, en expliquant les techniques de drageonnage, ainsi que leurs avantages et inconvénients.

Conférence animée par Jasmin Lafortune, directeur général de la Coop de solidarité

Adulte

Inscription: mercredi 21 janvier, 18 h 45

Gratuit pour les membres, 5 \$ pour visiteurs

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

Les grandes rencontres littéraires avec Marie-Sissi Labrèche

Dimanche 26 janvier 2026, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Rencontrez Marie-Sissi Labrèche, autrice audacieuse de *Ne pas aimer les hommes*, un récit cru et troublant où elle explore les blessures et contradictions de l'amour.

Conférence animée par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10 h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



FÉVRIER



Saine prise de risque et confiance en soi chez l'enfant

Mardi 10 février 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez comment encourager la saine prise de risque et renforcer la confiance en soi chez votre enfant à travers des stratégies concrètes et accessibles.

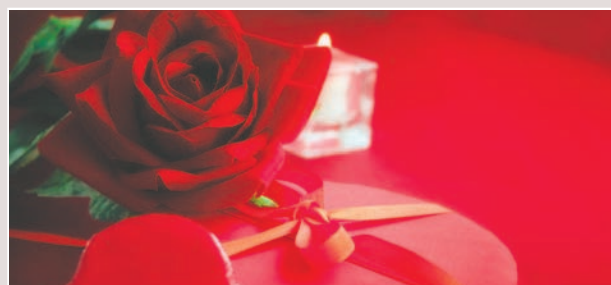
Conférence animée par Janie-Claude St-Yves

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10 h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



L'histoire de la Saint-Valentin

Mercredi 11 février 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez l'histoire fascinante de la Saint-Valentin, de ses origines anciennes à ses traditions modernes à travers le monde.

Conférence animée par Ginette Charbonneau

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10 h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Rites de la St-Valentin & de la St-Patrick

12 février 2026, 19 h 30 à 21 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

À la fois historique et festive, cette présentation nous entraînera dans l'univers de deux fêtes hivernales bien connues... mais au sujet desquelles nous avons pourtant beaucoup à apprendre! Ainsi, la première partie sera consacrée à la Saint-Valentin, dont nous découvrirons les origines religieuses ainsi que quelques particularités, dont, entre autres, l'évolution de ses cartes de souhaits. Puis, nous nous concentrerons sur les origines religieuses, l'histoire et l'évolution de la Saint-Patrick, cette fête typiquement irlandaise célébrée en de nombreux pays du monde.

Conférence animée par Ginette Charbonneau

Adulte

Inscription: 1^{er} décembre 2025

Tarif: 10 \$ (web) / 12 \$ à l'entrée

Atelier d'histoire de Repentigny



Les bulbes d'été

Mercredi 18 février 2026, 19 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

Le printemps est à nos portes et les bulbes à floraison estivale (dahlias, cannas, glaïeuls et autres) pourront bientôt être plantés. Venez les découvrir et apprendre comment les planter et les entretenir.

Conférence animée par Hélène Baril, auteure

Adulte

Inscription: mercredi 18 février, 18 h 45

Gratuit pour les membres, 5 \$ pour visiteurs

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

Apéro littéraire avec Mélanie Cousineau

Jeudi 19 février 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Venez échanger Mélanie Cousineau pour un apéro littéraire où elle vous parlera de son dernier roman, deuxième volet de *Couples à la dérive*. *Faillite à l'horizon*.



Conférence animée par Amélie Boivin-Handfield

Des boissons et aliments légers seront servis.

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10 h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny

Les grandes rencontres littéraires avec Simon Paré-Poupart

**Dimanche 22 février 2026,
14 h**

Bibliothèque Robert-Lussier

Participez à une rencontre avec Simon Paré-Poupart, vidangeur depuis vingt ans et auteur de *Ordures! Journal d'un vidangeur*.



Conférence animée par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10 h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny

MARS



Vraiment litt avec Marie-Christine Chartier et Geneviève Morin

Jeudi 5 mars 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Sous la formule du populaire balado *Vraiment litt*, Marie-Christine Chartier et Geneviève Morin échangeront en direct sur la littérature québécoise et sur l'impact de leur projet.

Des boissons et aliments légers seront servis.

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10 h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Des PFNL jardinés dans votre cour! (produits forestiers non ligneux)

Mercredi 18 mars 2026, 19 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

« Les PFNL, alias Produits Forestiers Non Ligneux, sont des ressources à parties comestibles qui existent déjà dans nos boisés et qui sont disponibles aux cueillettes, quoiqu'avec souvent de grands efforts pour les trouver et affronter la nature sauvage. Mais saviez-vous qu'il y en a plusieurs qui pourraient être domestiquées en horticulture chez vous, dans votre cour? Découvrez lesquels et venez même en goûter quelques-uns lors de ma conférence! »

Adulte

Inscription: mercredi 18 mars, 18 h 45

Gratuit pour les membres, 5 \$ pour visiteurs

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



La Nouvelle-Zélande – deux îles à découvrir

Jeudi 19 mars 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Du nord au sud, venez découvrir les nombreux paysages grandioses et surprenants de ces deux îles, situées de l'autre côté de la planète.

Conférence animée par Alain Benoit

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10 h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



La sexualité pour les ados

Samedi 21 mars 2026

Centre à Nous

Cette conférence a pour but de briser les tabous, de vous donner des repères clairs et des outils concrets pour accompagner votre adolescent de façon adaptée, respectueuse et sécurisante.

Voici les thématiques qui seront abordées : changements physiques, consentement, désirs, peurs, pornographie.

Conférence animée par Fannie Dionne

Adulte

Inscription en cours - ***Places limitées***

Contactez-nous au 450-759-9788, poste 101

Gratuit pour les membres, 25 \$ pour les non-membres

Société de l'Autisme Région Lanaudière (SARL)

Les grandes rencontres littéraires avec France Lorrain

Dimanche 22 mars 2026, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Plongez dans l'imaginaire de France Lorrain, auteure prolifique de romans jeunesse et de sagas à succès, à l'occasion d'une rencontre autour de son nouveau roman *Salon Mimi*.



Conférence animée par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Rêves et bien-être

Mardi 24 mars 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Apprenez à mieux retenir et comprendre vos rêves grâce à des techniques simples pour améliorer la mémoire des songes.

Conférence animée par Nicole Gratton

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny

Lancement et rencontre littéraire avec Danielle Laurin

Dimanche 29 mars 2026, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Participez au lancement du premier roman de Danielle Laurin, *L'autre Camille*, et plongez dans une intrigue captivante où suspense, rebondissements et exploration intime du passé se mêlent.



Conférence animée par Chantal Brodeur

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny

Ajoute de la joie, pas de sucre!

Mardi 31 mars 2026, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez comment transformer votre alimentation pour maximiser votre énergie et votre vitalité, en apprenant à réduire le sucre raffiné, à intégrer les protéines et à utiliser l'indice glycémique bas.



Conférence animée par Mme Labriski

Adulte

Inscription: mardi 13 janvier 2026, 10h

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



ARÉNA DE REPENTIGNY

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

ARÉNA LE GARDEUR

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

BIBLIOTHÈQUE EDMOND-ARCHAMBAULT

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

BIBLIOTHÈQUE ROBERT-LUSSIER

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

CENTRE À NOUS

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

CENTRE AQUATIQUE JACQUES-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

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

✉ admin@ringuetterepentigny.com

🌐 ringuetterepentigny.com



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

Promouvoir les arts martiaux

☎ 450 582-0096

✉ renaud.pascal@hotmail.com



ASSOCIATION SPORTIVE FAMILIALE LE GARDEUR

Multisports 18 ans et plus

☎ 450 585-8720

✉ jeanlemay8@gmail.com

ATELIER D'HISTOIRE DE REPENTIGNY (AHR)

Recherche historique ou patrimoniale sur Repentigny et la région

☎ 450 582-8210

✉ info@histoirerepentigny.com

🌐 histoirerepentigny.com/accueil



BASEBALL CHARLEMAGNE-LE GARDEUR (BCL)

Promouvoir le baseball mineur

☎ 514 237-2263

✉ president@angelsbcl.ca

🌐 angelsbcl.ca



BASEBALL REPENTIGNY INC.

Promouvoir le baseball mineur

☎ 438 493-2455

✉ info@baseball-repentigny.qc.ca

🌐 baseball-repentigny.qc.ca



CLUB PHOTO DE REPENTIGNY INC.

Regroupement de photographes amateurs

☎ 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 BADMINTON IMPACT JUNIOR DE REPENTIGNY

Offrir la pratique du badminton par des cours et des tournois

☎ 514 891-4652

✉ jevi900@hotmail.com



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

☎ 450 581-0066

✉ pcadieux15@gmail.com

CLUB DE COURSE LES ASPIRANTS DE REPENTIGNY

Promouvoir la pratique et le développement de la course à pied

☎ 514 594-4791

✉ infolesaspirants@gmail.com

🌐 clublesaspirants.com



CLUB DE GYMNASTIQUE GYMNKA

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

☎ 514 886-2621

✉ 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

☎ 450 581-4185

✉ cjspl@hotmail.com



CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DE REPENTIGNY

Offrir des cours adaptés en karaté à toute la famille

☎ 514 573-2528

✉ jacques@jacquesfoisy.com

🌐 cksr.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

☎ 450 765-9796

✉ 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

☎ 450 431-6616
✉ info@neptunenatation.com
🌐 neptunenatation.com
f

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE LE GARDEUR

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

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

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE REPENTIGNY

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

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

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION DE LANAUDIÈRE

Favoriser l'apprentissage du patinage de vitesse pour les jeunes

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

CLUB DE PLONGEON REPENTIGNY

Promouvoir et faire évoluer la discipline du plongeon

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

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

Promouvoir le jeu de scrabble francophone

☎ 438 355-6300
✉ morelm2@videotron.ca

CLUB DE SOCCER UNION LANAUDIÈRE SUD

Promouvoir et encourager la pratique du soccer

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

CLUB DE TENNIS DE REPENTIGNY

Promouvoir et favoriser la pratique du tennis auprès de la population adulte

☎ 450 932-4982
✉ fparis7@videotron.ca
🌐 tennisrepentigny.com
f

CLUB DE TENNIS DE TABLE TOPS DE REPENTIGNY

Promouvoir et offrir du tennis de table

✉ clubtops1@gmail.com
🌐 clubtops.ca
f

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

☎ 438 526-6178
✉ vb.volitives@hotmail.com
🌐 volitives.org
f

CLUB D'ESCRIME LES SEIGNEURS DE LA RIVE-NORD

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

☎ 450 437-0515
✉ info@seigneursrivenord.com
🌐 seigneursrivenord.com
f

CLUB MOTONEIGE BON VIVANT INC.

Établir, maintenir et exploiter un club de motoneige, sur une base régionale

☎ 450 589-1044
✉ cmbvclub@bell.net
🌐 clubmotoneigebonvivant.ca
f

CLUB QUAD LES RANDONNEURS

Promouvoir l'activité du Quad en entretenant un réseau de sentiers qui traverse les municipalités

☎ 450 588-5887
✉ infos@clubquadlesrandonneurs.com
🌐 clubquadlesrandonneurs.com
f

CLUB TAEKWONDO REPENTIGNY

Promouvoir la pratique et les bienfaits du taekwondo

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

CLUB VÉLODYSSÉE DE REPENTIGNY

Regroupement de cyclistes

☎ 514 770-8356 (VELO)
✉ clubvelodyssee@gmail.com
🌐 clubvelodyssee.ca
f

FOOTBALL LANAUDIÈRE

Promouvoir la pratique du football auprès des jeunes

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

FRISBEE ULTIME LANAUDIÈRE (FUL)

Promouvoir la pratique et le développement des sports de disques

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

GYMN'O

☎ 450 582-7930
✉ info@gymnolanaudiere.org
🌐 gymnolanaudiere.org

LIGUE DE HOCKEY MINEUR DE REPENTIGNY

Promouvoir le hockey mineur

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

**MAISON DE LA FAMILLE
« LA PARENTHÈSE » (LA)**

Ateliers, échanges, soutien et entraide pour les familles

☎ 450 582-2677

✉ info@maisonlaparenthese.org

🌐 maisonlaparenthese.org



MARCHEURS DE L'ÎLE-LEBEL (LES)

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

☎ 450 585-0863

✉ laroche-couture.g@videotron.ca



**ORGANISATION DE HOCKEY MINEUR
C.L.L.**

Promouvoir le hockey mineur

☎ 514 952-0759

✉ 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



**SOCIÉTÉ DE L'AUTISME RÉGION
DE LANAUDIÈRE**

Accompagner les personnes ayant un TSA

☎ 450 759-9788, poste 4

✉ sarl@autisme-lanaudiere.org

🌐 autisme-lanaudiere.org



**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



VIACTIVE

Micheline St-Louis

☎ 450 841-0663

✉ mistl43@hotmail.com

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

**G5
COMMUNICATIONS**

FIABILITÉ, EXPÉRIENCE, RÉSULTATS!

**450 654-4075
G5COMMUNICATIONS.COM**

Publicités

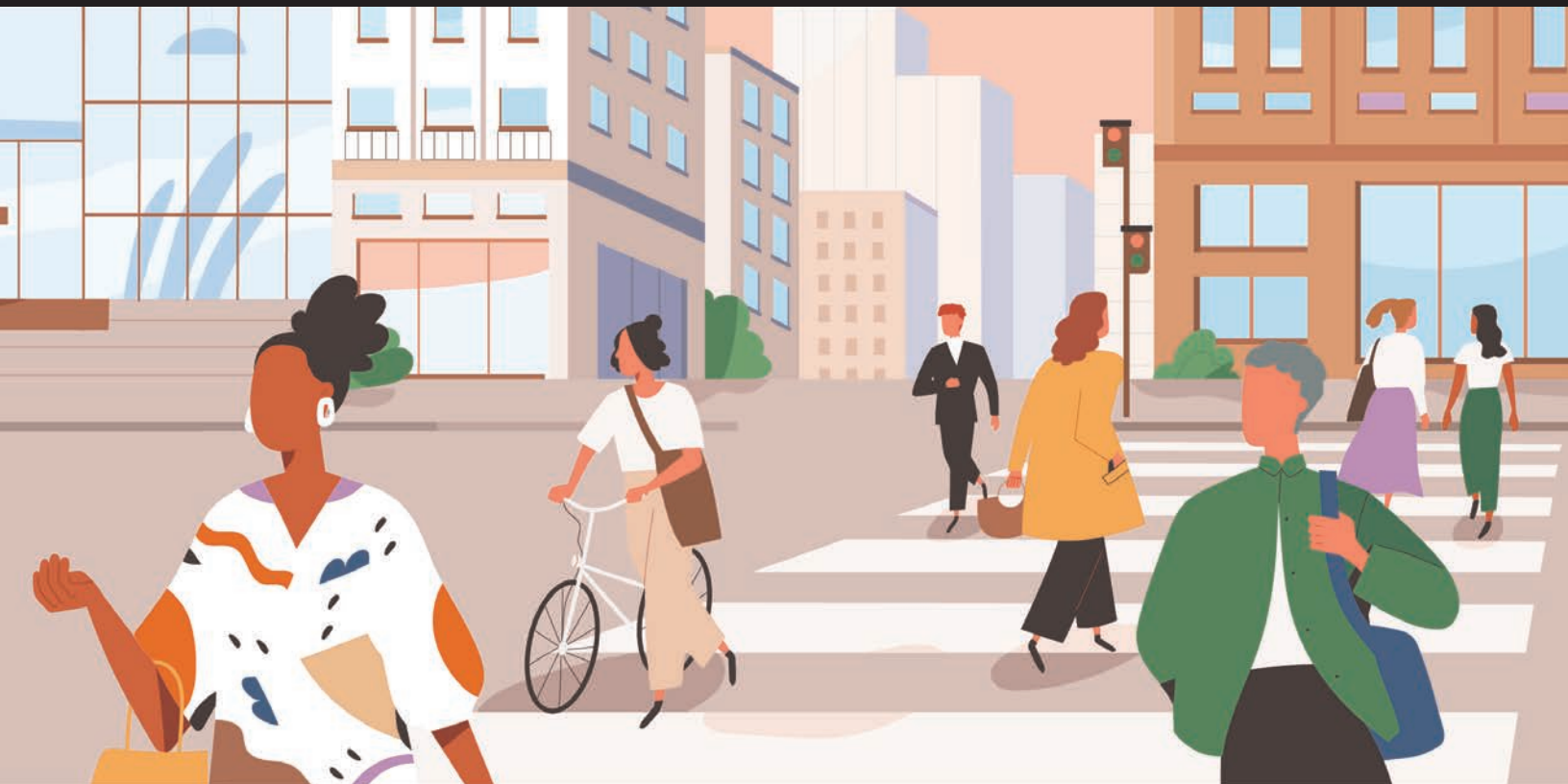


Table des matières

Publicités	
RécréoNature.....	68-69
Studio danse Maude Leboulair	70
Centre récréatif de Repentigny	71
Association Hokano Mikata	72
Club Gymnika	72
Centre à Nous.....	73
Maison de la famille La Parenthèse.....	74

Publicités	
Cancer Aide Lanaudière.....	74
École de danse Josette Picard inc.	75
Association de Basket-ball de Lanaudière (LANO)	76
Club de Karaté Shotokan de Repentigny.....	77
Théâtre Côte à Côte.....	78
Espace Fitness.....	79

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



**PARC DE
l'Île-Lebel**

SENTIER PÉDESTRE DE 3 KM

AIRE DE JEUX POUR LES TOUT-PETITS

BUTTE DE GLISSE À COULOIRS
ÉCLAIRÉE

ESPACE CHAUFFÉ POUR CHAUSSER
VOS PATINS

ZONES DE CHALEUR ET CHAISES
ADIRONDACK

ANNEAU DE GLACE ÉCLAIRÉ DE 1 KM



PLAISIRS D'HIVER GRATUITS



396 rue Notre-Dame, Repentigny



parcilelebel.qc.ca

facebook.com/parcilelebel



RécréoNature
Repentigny



**FESTIVAL
FEU et GLACE**

**DE RETOUR LES
7-8 ET 14-15 FÉVRIER 2026**



feuetglace.ca

facebook.com/festivalfeuetglace

LES SENTIERS DE LA PRESQU'ÎLE

ACCÈS ET
STATIONNEMENT
GRATUITS POUR TOUS

- 4 PISTES DE SKI DE FOND
- 2 SENTIERS DE RANDONNÉE
- 1 SENTIER DE RAQUETTE

OUVERTS TOUS LES JOURS ENTRE 9 H et 17 H



2001 rue Jean-Pierre, Repentigny



lessentiers.net

facebook.com/lapresquile

RécréoNature
Repentigny



PASSION | QUALITÉ | DÉPASSEMENT

SESSION HIVER 2026

DÈS LE 10 JANVIER
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!

JUSQU'AU 1^{ER} DÉCEMBRE

PRÉ-INSCRIPTIONS EN LIGNE

PRIORITÉ AUX ÉLÈVES INSCRITS
À LA SESSION D'AUTOMNE

À PARTIR DU 8 DÉCEMBRE

INSCRIPTIONS EN LIGNE

OUVERTES À TOUS



STUDIO
DANSE
MAUDE LEBLOULAIRE

STUDIODML.COM

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

DES FORFAITS FÊTES D'ENFANTS

pour tous les goûts!



NOS services complémentaires

Maquillage



sculpteur de ballons



cône de bonbons



Parcours moteur



BLOCS de construction



Terrain de soccer intérieur



Terrain de tennis intérieur



Location de salles



CENTRE RÉCRÉATIF
DE REPENTIGNY

LÀ OÙ TOUT
EST DIFFÉRENT.

450 657-8988

740, rue Pontbriand, Repentigny | centrerecreatifrepentigny.com



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

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



Secteur éducatif

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

Minigym (garçon et fille)

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

Gymnastique sur appareils

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

Cheerleading

Enfant de 6 ans et + et adulte



Concentration en cheerleading

École secondaire Félix-Leclerc, Repentigny

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

CARREFOUR INFORMATIONNEL ET SOCIAL

VOTRE INFO-COMMUNAUTAIRE
VERS LES RESSOURCES



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 ÂÎNÉES**

LOGEMENT ET
ASSISTANCE MATÉRIELLE

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

SANTÉ PHYSIQUE
ET MENTALE

ITINÉRANCE

ISOLEMENT

**SERVICE GRATUIT
ET CONFIDENTIEL**

Desjardins
Caisse Pierre-Le Gardeur

mrc
de L'Assomption

211

Avec la participation financière de
Québec

Repentigny
S'épanouir


CENTRE À NOUS
Votre carrefour communautaire



Esquisse: CARGOarchitecture

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

450 581-5402 • centreanous.com

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

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

7 salles de location
disponibles dès maintenant!
Dont une nouvelle salle ayant une
vue imprenable sur le fleuve!

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

Et tellement plus!

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

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

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

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

Maison de la famille la Parenthèse
Le carrefour en périnatalité

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

Maison La Parenthèse

Marraines Coup de Pouce



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
3^e mercredi du mois
(sauf exceptions)

Centre À Nous
50, rue Thouin Repentigny J6A 4J4

Pour plus d'informations

450 654-8437

canceraidelanaudiere@outlook.com



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



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

Minibasket-ball AU COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

SESSION HIVER DÉBUTE LE 18 JANVIER

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
Ladies Ball – 18 ans et plus	Vendredi de 18 h à 20 h

COÛTS
DISPONIBLES
EN LIGNE
lano.qc.ca

INSCRIPTIONS EN LIGNE

À partir du 1^{er} décembre, 18 h
sur lano.qc.ca

ESSAYAGE DE VÊTEMENTS

18 janvier avant le cours

CAMPS ESTIVAUX

Basket-Tek

29 juin au 2 juillet

6 au 9 juillet

13 au 16 juillet

20 au 23 juillet

Informations : 514 688-LANO • doyona22@hotmail.com

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

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 HIVER
DU 6 JANVIER AU 22 MARS
2 à 3 cours par semaine au choix

Information

cksr.com



PROGRAMMATION

Hiver - Printemps 2026

Nos Classiques Revisités

"FAMILIAL"

60 \$ de rabais à
l'inscription d'un 2^e
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 (1 ^{ère} , 2 ^e année)	Jeudi	18 h 15 - 19 h 15
	Dimanche	10 h 00 - 11 h 00
8 - 10 ans (3 ^e , 4 ^e année)	Vendredi	18 h 15 - 19 h 15
	Dimanche	11 h 15 - 12 h 15
10 - 13 ans (5 ^e , 6 ^e 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

2904 Ch Sainte-Marie, Mascouche, QC J7K 1N7
450 477-3075
info@theatrecoteacote.com



Cours spécialisés

Improvisation

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

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



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



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

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

Offerts à Repentigny et Charlemagne

**Coaching nutrition
MON POIDS SANTÉ**

**ENCADREMENT COMPLET POUR
OBTENIR DES RÉSULTATS**

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



Plaisir | Soutien | Motivation



LA MARCHE NORDIQUE

DISPONIBLE À L'ANNÉE!

**Entraînement complet offert à Repentigny
Bienvenue à tous | Plaisir garanti!**





repentigny.ca

 Repentigny
S'épanouir