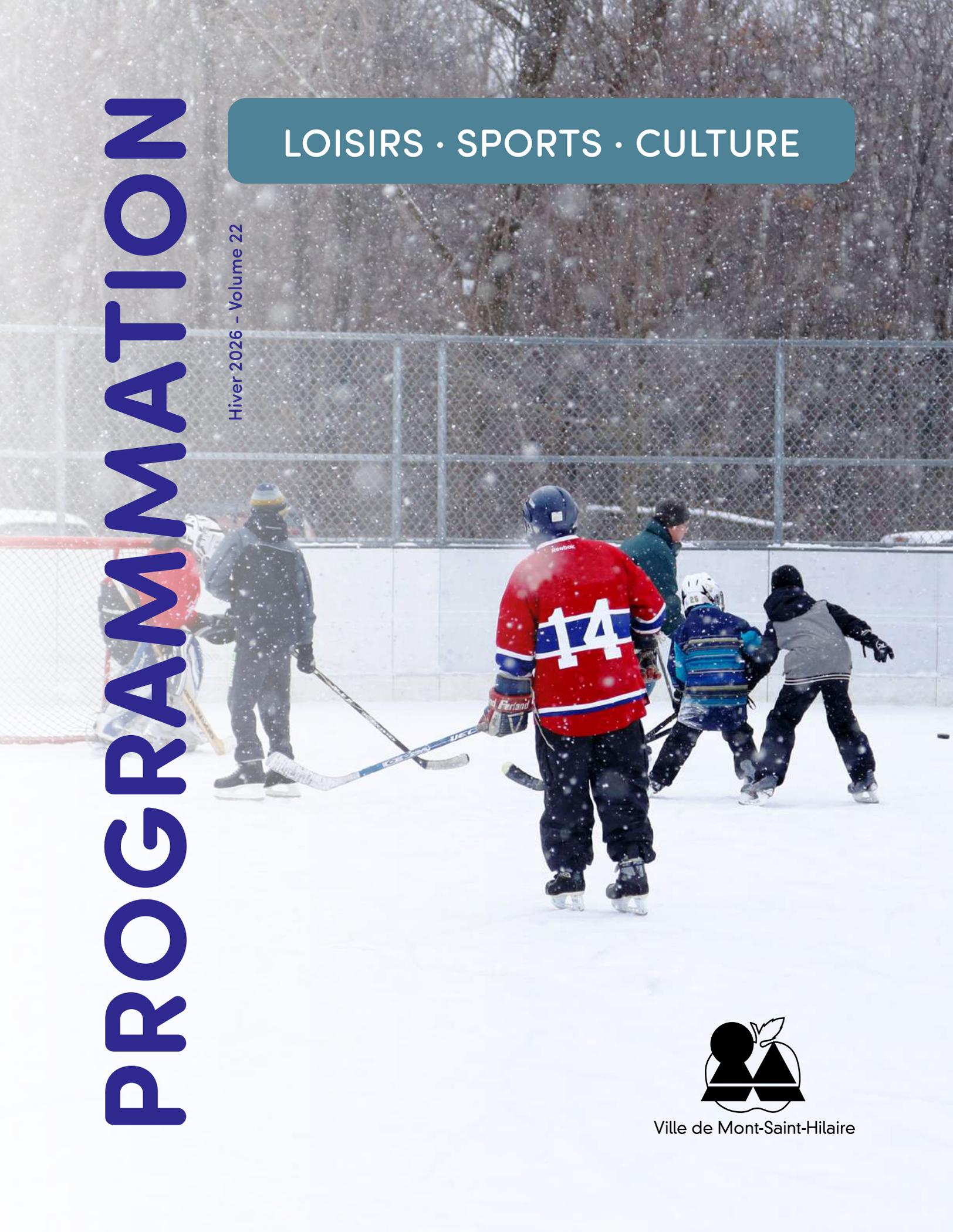


PROGRAMMATION

Hiver 2026 - Volume 22

LOISIRS · SPORTS · CULTURE



Ville de Mont-Saint-Hilaire



TABLE DES MATIÈRES

Terrains sportifs	3
Horaire du temps des Fêtes	4
Enfants	5
Programme sports et loisirs pour tous	6
Événements	7
Culture	8
Relâche scolaire	9
Bibliothèque Armand-Cardinal	11
Cours de loisirs	12
Programmation du centre aquatique	15
Activités loisirs - sports - culture	28
Maison des jeunes	46
Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire	47
Bottin des organismes	48

Hôtel de ville

100, rue du Centre-Civique

Pavillon Jordi-Bonet

99, rue du Centre-Civique

Bibliothèque Armand-Cardinal

150, rue du Centre-Civique

Centre aquatique

100, rue du Centre-Civique

450 467-CLIC (2542),
poste 2257
loisirs@villemsh.ca

villemsh.ca

facebook.com/villemontsainthilaire

facebook.com/loisiretculturevillemsh

instagram.com/villemsh

TERRAINS SPORTIFS

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Horaire jusqu'au 23 mars | Complexe sportif Sportscène

Dimanche : 14 h 15 à 15 h 35 (\$)

Lundi : 18 h à 19 h 05 (\$)

Vendredi : 12 h 05 à 12 h 55 (gratuit)

L'horaire régulier est maintenu durant le congé des Fêtes.

Horaire bonifié lors des congés pédagogiques et de la relâche scolaire

Jeudi 12 février : 12 h à 12 h 55 (\$)

3 au 5 mars : 12 h à 12 h 55 (\$)

TARIFS* :

Résident, Beloeil et Otterburn Park

Adulte : 3,75 \$

Enfant : 2,25 \$

Non-résident

Adulte : 7,50 \$

Enfant : 4,50 \$

* tarifs en vigueur à compter du 1^{er} janvier 2026

ABONNEMENT DE SAISON - OCTOBRE À MARS :

Individuel : 28,50 \$

Familial : 52,50 \$

L'abonnement se fait exclusivement au centre aquatique et est réservé aux résidents de Mont-Saint-Hilaire et Beloeil.

Port du casque obligatoire pour tous et disponible en prêt au besoin.

POUR PLUS D'INFORMATIONS



PENTE À GLISSER

Une pente à glisser est enneigée au parc de la Gare, sur la rue Gilbert-Dionne.

Site en accès libre, de 8 h au coucher du soleil.

Le port du casque est recommandé.

POUR PLUS D'INFORMATIONS



PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures sont ouvertes selon les conditions météorologiques.

	Chalet	Éclairage	Hockey	Patinage
Pommerai École de la Pommerai 685, Boul. de Montenach	X	X	X	X
Michel École de l'Aquarelle 50, Rue Michel	X	X	X	X
Hertel École Au-Fil-de-l'Eau 120, Rue Sainte-Anne	X	X	X	
Félix-Racicot Intersection des rues Jean-Félix et des Bernaches		X	X	
Centre-Civique 100, rue du Centre-Civique		X		X

CONSULTER L'HORAIRE ET LES CONDITIONS DES SITES

BADMINTON LIBRE

Du 4 janvier au 28 avril | École Au-Fil-de-l'Eau

Dimanche : 13 h 30 à 16 h 30

Mardi et vendredi : 18 h 30 à 21 h 30

Réservation en ligne seulement.

TARIFS POUR 1 HEURE :

Résident

3,25 \$ par personne

Non-résident

6,50 \$ par personne

Une seule personne du groupe est responsable de réserver le terrain en ligne. Les autres joueurs doivent acquitter les frais de jeu sur place par carte de crédit ou débit.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

PICKLEBALL LIBRE INTÉRIEUR

Du 3 janvier au 3 mai | Centre aquatique

Vendredi : 12 h 30 à 14 h 30

Samedi et dimanche : 10 h 30 à 14 h 30

Réservation en ligne.

TARIFS POUR 1 HEURE :

Résident

5 \$ par personne

Non-résident

10 \$ par personne

Une seule personne du groupe est responsable de réserver le terrain en ligne. Les autres joueurs doivent acquitter les frais de jeu sur place.

Raquettes et balles disponibles en prêt au besoin.

HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

PATINAGE LIBRE

Complexe sportif Sportscène

Lundi 22 décembre : 18 h à 19 h 05 (\$)

Vendredi 26 décembre : 12 h 05 à 12 h 55 (gratuit)

Dimanche 28 décembre : 14 h 15 à 15 h 35 (\$)

Lundi 29 décembre : 18 h à 19 h 05 (\$)

Vendredi 2 janvier : 12 h 05 à 12 h 55 (gratuit)

Casque obligatoire.

PICKLEBALL LIBRE

Centre aquatique

Samedi 27 décembre : 9 h à 13 h

Dimanche 28 décembre : 13 h 30 à 17 h 30

Lundi 29 décembre : 9 h à 13 h

Mardi 30 décembre : 13 h 30 à 17 h 30

Une seule personne du groupe est responsable de réserver le terrain en ligne. Les autres joueurs doivent acquitter les frais de jeu sur place.

RÉSERVER



BADMINTON LIBRE

Centre aquatique

Samedi 27 décembre : 13 h 30 à 17 h 30

Dimanche 28 décembre : 9 h à 13 h

Lundi 29 décembre : 13 h 30 à 17 h 30

Mardi 30 décembre : 9 h à 13 h

Une seule personne du groupe est responsable de réserver le terrain en ligne. Les autres joueurs doivent acquitter les frais de jeu sur place.

RÉSERVER

BIBLIOTHÈQUE

Jusqu'au 23 décembre aux heures habituelles.

Samedi 27 décembre : 10 h à 17 h

Dimanche 28 décembre : 13 h à 17 h

Mardi 30 décembre : 12 h à 19 h

Retour aux heures normales à partir du samedi 3 janvier 2026.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Horaire bonifié durant le temps des Fêtes, si les conditions météorologiques le permettent.

27 au 30 décembre : 10 h à 22 h

2 au 5 janvier : 10 h à 22 h



CONSULTER LES CONDITIONS DES SITES

CENTRE AQUATIQUE

Lundi 22 décembre

Programmation régulière de 6 h 30 à 21 h 25

Wibit de 14 h à 16 h 25

Mardi 23 décembre

Programmation régulière de 6 h 30 à 21 h 25

Wibit de 14 h à 16 h 25

Mercredi 24 décembre au vendredi 26 décembre – FERMÉ

Samedi 27 décembre

Bain d'entraînement de 12 h à 13 h 25

Wibit de 14 h à 16 h 25

Dimanche 28 décembre

Bain d'entraînement de 12 h à 13 h 25

Wibit de 14 h à 16 h 25

Lundi 29 décembre

Bain d'entraînement de 6 h 30 à 7 h 55

Bain récréatif de 9 h à 10 h 25

Bain d'entraînement 12 h à 13 h 25

Bain Wibit de 14 h à 16 h 25

Mardi 30 décembre

Bain d'entraînement de 6 h 30 à 7 h 55

Bain récréatif de 9 h à 10 h 25

Bain d'entraînement 12 h à 13 h 25

Bain Wibit de 14 h à 16 h 25

Mercredi 31 décembre au vendredi 2 janvier – FERMÉ

Samedi 3 janvier

Bain d'entraînement de 12 h à 13 h 25

Bain familial de 14 h à 16 h 25

Dimanche 4 janvier

Bain d'entraînement de 12 h à 13 h 25

Bain familial de 14 h à 16 h 25

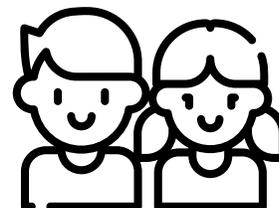
Retour à l'horaire régulier le lundi 5 janvier.

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT EN CAMP DE JOUR ?

Ce programme permet aux enfants ayant des besoins particuliers de participer aux activités des camps de jour, en bénéficiant du soutien direct d'un accompagnateur. Ce dernier stimule la participation de l'enfant, tout en prenant compte de ses besoins et capacités.

Pour être admissible, l'enfant doit :

- Vivre une situation de handicap ou avoir des besoins particuliers (avec diagnostic ou en processus d'évaluation);
- Bénéficier d'un plan d'intervention ou ayant besoin d'un adulte pour :
 - Gérer ses émotions (anxiété, impulsivité, etc.);
 - Communiquer ses besoins;
 - Entrer en relation adéquatement avec ses pairs;
 - Participer activement à un jeu de groupe;
 - Comprendre et respecter une consigne;
 - Répondre à ses besoins d'hygiène, d'alimentation ou de santé.
- Être en âge de fréquenter l'école primaire (maternelle 4 ans à 6^e année);
- Être résident de Mont-Saint-Hilaire.



Vous devez compléter le formulaire d'inscription, disponible en ligne, avant le 4 février 2026.

INFORMATIONS ET FORMULAIRE

ANIMAFÊTE

Samedi et dimanche de 13 h à 15 h 30

Âge : 5 à 10 ans

Coût : 160 \$ (190 \$ avec jeu gonflable)

Maximum 10 enfants

VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UNE IDÉE POUR CÉLÉBRER L'ANNIVERSAIRE DE VOTRE ENFANT ?

La Ville de Mont-Saint-Hilaire offre un forfait de fête au pavillon Jordi-Bonet. Des activités de tout genre seront organisées par l'un de nos sympathiques animateurs;

- Sports intérieurs ou extérieurs
- Atelier d'arts plastiques et bricolages
- Jeux de groupe
- Maquillages et bien plus!

L'organisation de la fête sera faite en complicité avec le parent afin de planifier des activités au goût du groupe d'enfants.

NOUVEAUTÉ! Possibilité d'ajouter à votre forfait la location d'un jeu gonflable pour les enfants de 7 ans et moins.

FORFAITS DISPONIBLES DE JANVIER À AVRIL, sous réserve de la disponibilité du personnel

RÉSERVATION : loisirs@villemsh.ca

LE FORFAIT INCLUT :

 La présence d'un animateur pour la durée du forfait

 Vaisselle : ustensiles, serviettes de table, assiettes et verres en carton

 Chapeaux de fête

 Ballons gonflables

 Tatouages temporaires

 Un local pour la dégustation du gâteau et pour la remise des cadeaux (gâteau et breuvages fournis par le parent)



PROGRAMME SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS



PROGRAMME SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS

Le Service du loisir et de la culture poursuit sa contribution à rendre les sports et loisirs accessibles à tous. En ce sens, le Programme sports et loisirs pour tous permet aux résidents à faible revenu d'obtenir gratuitement des places dans certaines activités de la Ville.

Période de dépôt de demande en cours jusqu'au 19 décembre !

Soucieux de redonner à la communauté, certains organismes du territoire offrent également des places gratuites dans leur activité respective ! La Ville tient à remercier ces organismes qui contribuent à l'accessibilité des sports et loisirs aux résidents à revenu restreint.

- **Atelier de ballet classique de St-Hilaire**
- **Club de judo de la Vallée-du-Richelieu**
- **Association des amis de la Vallée du Richelieu**
- **École de karaté Sankudo**



ÉVÉNEMENTS



LES SAMEDIS EN FOLIE

9 h à 12 h | 10 janvier au 18 avril | Pavillon Jordi-Bonet

Venez vous amuser en famille !

- Jeux de société
- Jeux gonflables
- Parcours moteur
- Jouets de différentes sortes
- Coin lecture et bien plus !

L'enfant doit être accompagné d'un adulte.

Aucune inscription n'est requise et les familles peuvent arriver et repartir au moment désiré.

Bien qu'il n'y ait pas de limite d'âge, notez que la clientèle cible des activités offertes est les 8 ans et moins.

NOUVEAUTÉ! Programme Les petites ailes

Dès janvier, une section sera réservée aux activités du programme Les petites ailes, conçu spécialement pour le développement des enfants de 2 à 5 ans.

Renseignez-vous auprès de l'animatrice sur place dès maintenant ou sur le site web.

SAMEDIS EN FOLIE

ACTIVITÉS DE NOËL

ATELIER DE FABRICATION DE DÉCORATIONS DE NOËL

Samedi 13 décembre | 13 h 30 à 15 h 30 | 6 à 10 ans

Ce féérique atelier te permettra de créer de superbes décorations de Noël que tu pourras fièrement exposer dans ton sapin !

S'il le désire, le parent peut rester en compagnie de l'enfant durant l'activité.

Inscription gratuite et en ligne

INSCRIPTION

ATELIER DE CONFECTION DE PETITS GÂTEAUX DE NOËL

Dimanche 14 décembre | 13 h 30 à 15 h 30 | 7 à 12 ans

Ce gourmand atelier te permettra de mettre une touche de magie des Fêtes dans la confection de petits gâteaux !

S'il le désire, le parent peut rester en compagnie de l'enfant durant l'activité.

Inscription gratuite et en ligne

INSCRIPTION

VISITE DU PÈRE NOËL AUX SAMEDIS EN FOLIE!

Samedi 20 décembre | 9 h à 12 h | Pavillon Jordi-Bonet

Eh oui ! Le Père Noël fera son apparition vers 10 h aux samedis en folie ! Les enfants auront l'opportunité de se faire lire une histoire et de le rencontrer individuellement, tout en profitant des installations habituelles de l'activité.

SPECTACLE MUSICAL BAGATTELLE ET LES SECRETS DU PÈRE NOËL

Dimanche 21 décembre | 10 h | Pavillon Jordi-Bonet

Cette année, Père Noël est victime d'un bien mauvais tour ! Ce Fripon de lutin a encore fait des bêtises ! Bagatelle saura-t-elle sauver la situation et réparer le mauvais tour qui a été joué au Père Noël ?

Public cible :

enfant de 8 ans et moins

Inscription gratuite et en ligne

Afin de vous assurer d'une place, l'inscription de tous les membres de la famille est nécessaire.

INSCRIPTION



Collecte de sang

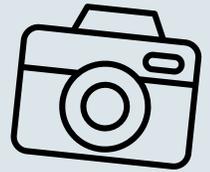
JEUDI 26 FÉVRIER
Pavillon Jordi-Bonet



Sous la présidence d'honneur de
Marc-André Guertin, maire
de Mont-Saint-Hilaire



Prendre rendez-vous
hemaquebec.ca • 1 800 343-7264



CORRID'ART

Posez votre candidature !

Le projet Corrid'art permet aux artistes peintres, amateurs ou professionnels résidents de Mont-Saint-Hilaire de profiter d'une visibilité intéressante et de diffuser leur travail au grand public grâce à cette vitrine culturelle gratuite.

Les personnes intéressées à soumettre leurs candidatures doivent faire parvenir leur curriculum vitae accompagné de photos de leurs œuvres à : lucie.blanchet@villemsh.ca



PLAISIRS D'HIVER

Dimanche 15 février | Parc de la gare

13 h à 16 h

Animations, jeux gonflables, conte pour enfants, breuvages chauds au profit de l'organisme mille et une rues ET MÉTHOD Skateboard avec leur unité mobile pour une initiation de planches à neige pour petits et grands, glissade, musique, on bouge, etc.

Seul l'argent comptant (\$) sera accepté pour les breuvages chauds.

Pour la programmation et horaire détaillée villemsh.ca



EXPOSITION

CONCOURS PHOTOGRAPHIQUE DE LA RÉSERVE DE BIOSPHERE DU MONT SAINT-HILAIRE

Cet hiver, venez découvrir les photographies gagnantes du concours photographique du mont Saint-Hilaire, qui sont exposés à l'angle des rues Sainte-Anne et Centre-Civique sur le terrain de la bibliothèque. La thématique 2025 Raconte-moi une histoire a su inspirer un grand nombre de photographes qui ont su capter les petits détails et les grands espaces de nos milieux de vie naturels. Le concours s'est déroulé en collaboration avec la Réserve naturelle Gault. Photographes de la région, préparez vos appareils pour 2026, le thème du concours sera dévoilé prochainement.



CONCOURS PHOTOS HILAIREMONTAIS

THÉMATIQUE 2026 : TEXTURE

La Ville de Mont-Saint-Hilaire invite les photographes, qu'ils soient professionnels ou amateurs, à puiser dans leur créativité pour proposer des images témoignant de leur passion et de leur sensibilité. Une occasion parfaite pour repousser ses limites et produire des œuvres originales et exceptionnelles.

Les participant-e-s doivent envoyer leur photo en ligne avant le 30 mars 2026, minuit. Chaque personne peut soumettre une photo, au format JPEG, en noir et blanc ou en couleur, sans bordures, signature sans filigrane.

Les photos lauréates seront exposées dans le sentier du parc des maires à l'été 2026.

POUR SOUMETTRE VOS PHOTOS



CAMPS DE JOUR

Du 2 au 6 mars | Inscriptions en ligne à compter du mardi 13 janvier à 18 h

Exclusif aux résidents

S'il reste des places, il sera possible de s'inscrire au camp régulier à la journée à compter du 27 janvier à 18 h. Places limitées, premier arrivé, premier servi!

Avant l'inscription :

- Avoir une carte citoyen dont la date d'échéance est valide pour le parent-payeur et l'enfant à inscrire ;
- Avoir créé un compte sur la plateforme d'inscription en ligne ;
- Avoir complété la fiche santé de l'enfant.

ÂGE REQUIS

L'enfant doit être âgé de 6 à 12 ans au 30 septembre 2026

Votre enfant fréquente la maternelle 4 ans? Sachez qu'il est également éligible à fréquenter le camp de jour. Pour l'inscrire, envoyez-nous une preuve de fréquentation scolaire au loisirs@villemsh.ca dès que possible.

PLATEFORME D'INSCRIPTION
EN LIGNE

POLITIQUE DE
TARIFICATION FAMILIALE

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

CAMP RÉGULIER

24 PLACES DISPONIBLES

Coût : 39 \$ par jour ou 146 \$ pour la semaine

Horaire : Lundi au vendredi de 7 h à 17 h 30

Lieu : Pavillon Jordi-Bonet

Notre équipe d'animateurs se chargera d'organiser une semaine remplie d'activités de tout genre! Du sport et des jeux intérieurs et extérieurs ainsi que des bricolages seront au menu toute la semaine, en plus des activités spéciales de chaque jour :

- **Lundi :** Baignade au centre aquatique
- **Mardi :** Visite d'un spécialiste animalier en PM
- **Mercredi :** À déterminer
- **Jeudi :** Baignade au centre aquatique
- **Vendredi :** Après-midi film et maïs soufflé!

À apporter chaque jour :

- Habit de neige ;
- Un lunch froid et 2 collations ;
- Une bouteille d'eau.

CAMP AQUATIQUE

12 PLACES DISPONIBLES

Coût : 215 \$ pour la semaine

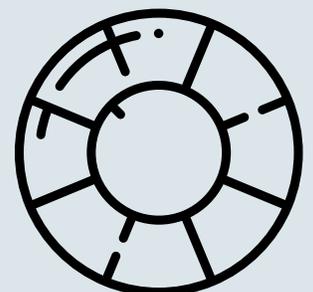
Horaire : Lundi au vendredi de 7 h à 17 h 30

Lieu : Pavillon Jordi-Bonet

Pour les passionnés de la baignade, ce camp est idéal! Chaque matin, tu pourras dépenser ton énergie à travers une foule d'activités à faire dans l'eau. En après-midi, des jeux et des activités à l'intérieur ou à l'extérieur seront organisés.

À apporter chaque jour :

- Maillot de bain et serviette ;
- Habit de neige ;
- Un lunch froid et 2 collations ;
- Une bouteille d'eau.



ATELIERS ET ACTIVITÉS LIBRES

ATELIER DE CRÉATION D'UN LIVRE SUR LES PLAISIRS DE L'HIVER

Âge : 7 à 12 ans

Date : Lundi 2 mars de 9 h à 12 h

Coût : 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu : Bibliothèque Armand-Cardinal

L'équipe de la bibliothèque t'invite à venir créer un livre sur les plaisirs d'hiver qui sera par la suite exposé à la bibliothèque.

ATELIER JEUNES CUISTOTS

Âge : 6 à 8 ans

Date : Mardi 3 mars de 9 h à 11 h 30

Coût : 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu : Pavillon Jordi-Bonet

Viens découvrir les secrets de la cuisine ! Tu auras la chance de préparer des recettes que tu pourras reproduire à la maison !

ATELIER ARTISTES EN DEVENIR

Âge : 8 à 12 ans

Date : Mercredi 4 mars de 9 h à 11 h 30

Coût : 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu : Pavillon Jordi-Bonet

Viens mettre à profit ta créativité avec cet atelier de bricolage et d'arts plastiques !

ATELIER SCIENCES EN FOLIE

Âge : 6 à 8 ans

Date : Jeudi 5 mars de 9 h à 11 h 30

Coût : 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu : Pavillon Jordi-Bonet

Viens faire pleins d'expériences scientifiques qui t'aideront à comprendre les forces des éléments qui t'entourent !

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS THÉMATIQUES

RÉSIDENTS	HORAIRE	INSCRIPTIONS
RÉSIDENTS DE MONT-SAINT-HILAIRE	le mardi 13 janvier dès 18 h	en ligne
RÉSIDENTS DE BELOEIL	le mardi 20 janvier de 9 h à 20 h	en personne au Centre aquatique
POUR TOUS	le mercredi 21 janvier dès 9 h	en ligne

Pour information ou un soutien technique en lien avec l'inscription, contactez le **450 467-CLIC (2542) poste 2257**

ACTIVITÉS SPORTIVES À FAIRE DURANT LA RELÂCHE

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Complexe sportif Sportscène

Dimanche 1^{er} mars : 14 h 15 à 15 h 35 (\$)

Lundi 2 mars : 18 h à 19 h 05 (\$)

Mardi 3 mars : 12 h 05 à 12 h 55 (\$)

Mercredi 4 mars : 12 h 05 à 12 h 55 (\$)

Jeudi 5 mars : 12 h 05 à 12 h 55 (\$)

Vendredi 6 mars : 12 h à 12 h 55 (gratuit)



PATINOIRES EXTÉRIEURES ET PENTE À GLISSER

Parc de la Gare

Si la météo le permet !

CENTRE AQUATIQUE

Tous les cours font relâche du 2 au 8 mars

Les bains libres sont maintenus selon l'horaire régulier

Bain familial Wibit du 2 au 6 mars : 14 h à 16 h 25

INSCRIPTION EN LIGNE

JE SUIS CAPABLE

10 décembre à 9 h 30

14 janvier à 9 h 30

28 janvier à 9 h 30

11 février à 9 h 30

25 février à 9 h 30

11 mars à 9 h 30

25 mars à 9 h 30

0 à 5 ans

Pour Chanter, s'Amuser, Parler, Apprendre, Bouger, Lire et Écrire.

INSCRIPTION EN LIGNE

IMPRESSION 3D

6 février à 18 h 30

6 mars à 18 h 30

10 ans et plus

Ces ateliers semi-dirigés amèneront les participants à découvrir les notions du dessin en trois dimensions en utilisant le logiciel TinkerCad (logiciel gratuit) ainsi que le logiciel propriétaire de préparation à l'impression, Dremel.

INSCRIPTION EN LIGNE

ATELIER CRICUT

19 décembre à 18 h 30

16 janvier à 18 h 30

20 février à 18 h 30

12 ans et plus

Ateliers découvertes de la découpeuse Cricut Maker 3 pour créer des cartes, des décorations, des autocollants, etc.

LES CONTES EN PASSANT

février à 10 h 30

7 mars à 10 h 30

Pour tous, sans inscription

La bibliothécaire sera sur place pour raconter des histoires aux enfants qui visitent la bibliothèque. Suivi d'une activité STIAM (Sciences, Technologies, Ingénierie, Arts et Mathématiques), si le nombre de participants le permet. (Marbotic, souris-robot, machines simples...).



RETRAITE BRANCHÉE: INITIATION À L'IPAD

24 février au 28 avril de 9 h 00 à 11 h 30

50 ans et plus, inscription le 28 janvier à partir de 10 h

Série de 10 ateliers pour apprendre à utiliser votre iPad.

*Veuillez noter que vous devez obligatoirement présenter les documents suivants lors de l'inscription : carte d'assurance maladie et certificat de naissance ou carte de citoyenneté.

INSCRIPTION EN LIGNE

ACTIVITÉS STIAM

17 janvier à 10 h 30

4 à 6 ans

Souris robot et Marbotic

21 février à 10 h 30

6 à 8 ans

Machines simples

21 mars à 10 h 30

9 à 12 ans

iRobot

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

19 mars au 21 mai de 9 h 00 à 10 h 30

50 ans et plus, inscription à partir du 17 février

Activités et information sur la mémoire et la vitalité intellectuelle.

*Frais de 50 \$ pour le matériel fourni.

COURS DE LOISIRS

INSCRIPTIONS

LA PERSONNE À INSCRIRE DOIT AVOIR UNE CARTE CITOYEN DONT LA DATE D'ÉCHÉANCE EST VALIDE AFIN DE S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

CRÉEZ VOTRE COMPTE

RÉSIDENTS	HORAIRE	INSCRIPTIONS	INFORMATIONS
RÉSIDENTS DE MONT-SAINT-HILAIRE	le mardi 9 décembre dès 18 h	en ligne	Pour obtenir un soutien technique ou pour une demande d'information, veuillez écrire à l'adresse loisirs@villemsh.ca ou composer le 450 467-CLIC (2542), poste 2257 Les activités n'ayant pas un nombre suffisant de participants pourraient être annulées. Dans un tel cas, nous remboursons la totalité des frais d'inscription.
RÉSIDENTS DE BELOEIL*	le mardi 16 décembre de 9 h à 20 h	en personne au centre aquatique	
NON-RÉSIDENTS	le mercredi 17 décembre dès 9 h	en ligne	

* En vertu de l'entente de réciprocité entre la Ville de Mont-Saint-Hilaire et celle de Beloeil, les résidents de Beloeil bénéficient du tarif résident et ont la priorité d'inscription sur les non-résidents. Tous les prix incluent les taxes.



AVANT L'INSCRIPTION

- Avoir créé un compte sur la plateforme en ligne ;
- Avoir en main la Carte citoyen de la personne à inscrire et du parent payeur ;
- Avoir en main une carte de crédit VISA ou MASTERCARD afin d'effectuer le paiement ;
- Remplir le formulaire santé, si l'activité choisie le requiert.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Nous vous invitons à prendre connaissance de cette Politique sur le site Internet de la Ville.

Des frais d'annulation s'appliquent à chaque demande.

CONSULTEZ LA POLITIQUE

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

La Ville offre un rabais aux familles inscrivant 3 enfants et plus aux activités de même nature, dans une même session.

CONSULTEZ LA POLITIQUE

PLATEFORME D'INSCRIPTION EN LIGNE

L'inscription aux activités se fait sur notre plateforme en ligne. Vous pouvez dès maintenant vous créer un compte familial ou individuel si ce n'est déjà fait. Les comptes familiaux doivent être ouverts au nom d'un adulte qui en sera le responsable. Pour activer votre profil, vous devez posséder une Carte citoyen valide et utiliser le numéro abrégé.

INSCRIPTION

CARTE CITOYEN

Si vous ne possédez pas de Carte citoyen pour la personne à inscrire ainsi que pour le parent payeur, veuillez vous présenter avec les documents requis au centre aquatique.

CARTE CITOYEN

ESSAI GRATUIT

Afin de vous aider à valider la pertinence d'un cours qui vous attire, nous vous invitons à en faire l'essai gratuitement. Valide pour les cours de loisir, de mise en forme aquatique et maîtres-nageurs.

* Un essai par année civile

ENFANTS ET ADOS

ACTIVITÉS	NIVEAU	HORAIRE	LIEU	TARIFS
PRÊTS À RESTER SEULS !	9 à 13 ans L'enfant doit minimalement être âgé de 9 ans ou avoir complété sa 3 ^e année	Samedi - 9 h à 12 h 17 janvier Dimanche - 9 h à 12 h 30 18 janvier	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents: 57 \$ Non-résidents: 80 \$
Programme de la Croix-Rouge Canadienne. Tu apprendras à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans ta communauté ou à la maison.				
GARDIENS AVERTIS	11 à 15 ans L'enfant doit minimalement avoir 11 ans ou être inscrit à la 6 ^e année du primaire	Samedi - 8 h 30 à 12 h 30 31 janvier Dimanche - 8 h 30 à 12 h 30 1^{er} février	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents: 57 \$ Non-résidents: 80 \$
Programme de la Croix-Rouge Canadienne. Tu es responsable et digne de confiance? Tu aimerais pouvoir garder des enfants? Cette formation te donnera les connaissances et compétences nécessaires pour être un bon gardien averti.				
COURS DE BASKETBALL 10 COURS	3 ^e et 4 ^e année du primaire	Samedi - 13 h 15 à 14 h 15 24 janvier au 11 avril	École Au-Fil-de-l'Eau, pavillon Hertel	Résidents: 148 \$ Non-résidents: 189 \$
L'équipe de Coach Endy t'aidera à améliorer ton jeu par une alternance de parties et d'exercices. Une semaine sera consacrée aux exercices, tandis que la suivante sera consacrée aux parties !				
COURS DE BASKETBALL 10 COURS	5 ^e et 6 ^e année du primaire	Samedi - 14 h 30 à 15 h 30 24 janvier au 11 avril	École Au-Fil-de-l'Eau, pavillon Hertel	Résidents: 148 \$ Non-résidents: 189 \$
L'équipe de Coach Endy t'aidera à améliorer ton jeu par une alternance de parties et d'exercices. Une semaine sera consacrée aux exercices, tandis que la suivante sera consacrée aux parties !				

ADULTES

ACTIVITÉS	NIVEAU	HORAIRE	LIEU	TARIFS
YOGA DOUX 10 COURS	15 ans et plus	Samedi - 9 h à 10 h 17 janvier au 28 mars	Centre aquatique - salle Richelieu	Résidents: 104 \$ Non-résidents: 132 \$
Un merveilleux cours pour s'initier au yoga ou faire une pratique adaptée pour une remise en forme. Séquences d'échauffements pour libérer les tensions et tonifier le corps tout entier sont au programme. Travail particulier sur les jambes et le dos avec des postures qui améliorent l'équilibre et l'ancrage. Chaque cours comprend un volet sur la respiration et la méditation pour apaiser le mental. Enseignante: Jennifer Sunde				
YOGA INTERMÉDIAIRE 12 COURS	15 ans et plus	Mardi - 19 h à 20 h 6 janvier au 31 mars	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents: 124 \$ Non-résidents: 155 \$
Un excellent cours d'intensité basse à modérée pour travailler en profondeur la force et la souplesse du corps tout entier avec des séquences fluides de postures à travers la salutation au soleil. Pas besoin d'être souple d'avance, juste d'être à l'aise pour s'allonger au sol, d'être sur les genoux ou d'avoir la tête en bas. Chaque cours comprend un volet sur la respiration et la méditation pour apaiser le mental. Enseignante: Jennifer Sunde				

ADULTES

ACTIVITÉS	NIVEAU	HORAIRE	LIEU	TARIFS
FITNESS 12 COURS	15 ans et plus	Mercredi – 18 h 30 à 19 h 25 7 janvier au 1^{er} avril	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents : 124 \$ Non-résidents : 155 \$ Cours à la carte : Résidents : 18 \$ Non-résidents : 22 \$
Jean Hébert se fera un plaisir de vous accompagner dans ce cours d'entraînement général. Chaque séance est composée d'exercices variées visant à tonifier les groupes musculaires et augmenter votre endurance cardio-vasculaire.				
CARDIO LATINO 12 COURS	15 ans et plus	Mercredi – 19 h 30 à 20 h 30 7 janvier au 1^{er} avril	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents : 124 \$ Non-résidents : 155 \$ Cours à la carte : Résidents : 18 \$ Non-résidents : 22 \$
Venez vous défouler avec Jean Hébert dans une ambiance festive et rythmée ! Le cardio latino est un entraînement aérobique complet qui vibre au rythme de différentes danses latines.				
ESSENTRICS 12 COURS	15 ans et plus	Lundi – 10 h 15 à 11 h 15 5 janvier au 30 mars Jeudi – 18 h 30 à 19 h 30 8 janvier au 2 avril	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents : 124 \$ Non-résidents : 155 \$
L'Essentrics est un cours axé sur des exercices d'étirements, de renforcement musculaire et d'amélioration de la posture. Les muscles sont sollicités de manière à les tonifier, les allonger et les raffermir par l'enchaînement continu et fluide de mouvements doux. Un bien-être pour votre corps et votre tête. Enseignante : Isabelle Devault				
STRETCHING ET ÉTIREMENTS 11 COURS	15 ans et plus	Vendredi – 11 h à 12 h 9 janvier au 27 mars	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents : 114 \$ Non-résidents : 142 \$
Ce cours vise à améliorer la flexibilité et la souplesse de tous les muscles. Un bien-être pour libérer les tensions musculaires, améliorer la posture et augmenter sa mobilité par le maintien d'une même position pendant plusieurs secondes. Enseignante : Isabelle Devault				
CARDIO-MUSCU 12 COURS	15 ans et plus	Lundi – 9 h à 10 h 5 janvier au 30 mars	Pavillon Jordi-Bonet	Résidents : 124 \$ Non-résidents : 155 \$
Ce cours vise à améliorer la flexibilité et la souplesse de tous les muscles. Un bien-être pour libérer les tensions musculaires, améliorer la posture et augmenter sa mobilité par le maintien d'une même position pendant plusieurs secondes. Enseignante : Isabelle Devault				
DANSE COUNTRY 10 COURS	15 ans et plus	Mardi – 19 h à 20 h 13 janvier au 24 mars	Centre aquatique - salle Richelieu	Résidents : 84 \$ Non-résidents : 109 \$
Ce cours vise à initier les participants aux pas de la danse country ! Dans une ambiance chaleureuse et décomplexée, vous apprendrez les bases de cette danse de plus en plus populaire ! Enseignante : Nancy Tourigny de l'École de danse country NT				

CENTRE AQUATIQUE

LISTE D'ATTENTE

Il n'y a aucune place disponible dans le cours où vous souhaitez vous inscrire ?

Vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente sur la plateforme d'inscription en ligne. Vous serez contacté si de nouvelles places se libèrent.

LA PERSONNE À INSCRIRE DOIT AVOIR UNE CARTE CITOYEN DONT LA DATE D'ÉCHÉANCE EST VALIDE AFIN DE S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

CRÉEZ VOTRE COMPTE

CARTE CITOYEN

Si vous ne possédez pas de Carte citoyen pour la personne à inscrire ainsi que pour le parent payeur, veuillez vous présenter avec les documents requis au centre aquatique.

ÂGE REQUIS

Le participant doit avoir l'âge requis au premier cours, tel qu'indiqué sur le site d'inscription en ligne. Aucune exception ne sera considérée. Des frais d'annulation s'appliquent à chaque demande ou lors de changement de cours.

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

La Ville offre un rabais aux familles inscrivant 3 enfants et plus aux activités de même nature, dans une même session.

CONSULTEZ LA POLITIQUE

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Nous vous invitons à prendre connaissance de cette Politique sur le site Internet de la Ville.

Des frais administratifs sont applicables pour chaque demande.

CONSULTEZ LA POLITIQUE

ÉVALUATIONS DES HABILITÉS AQUATIQUES

Si votre enfant n'a pas suivi de cours de natation récemment, une évaluation est nécessaire afin d'éviter un mauvais classement. Les transferts de niveau sont difficiles et un mauvais classement peut entraîner l'annulation de l'inscription. Un moniteur de natation évaluera les habiletés aquatiques de votre enfant afin d'effectuer l'inscription dans le niveau approprié.

Inscriptions gratuites en ligne dès le 26 novembre

Dimanche 7 décembre - 12 h 30 à 14 h

Lundi 8 décembre - 18 h 30 à 20 h

COURS DE NATATION ET DE MISE EN FORME

SESSION DE 9 COURS DE NATATION

16 janvier au
26 mars 2026

SESSION DE 10 COURS DE MISE EN FORME

12 janvier au
27 mars 2026

SESSION DE COURS AVANCÉS POUR DEVENIR SAUVETEUR

4 janvier au
29 mars 2026

TOUS LES COURS DE NATATION ET DE MISE EN FORME FONT RELÂCHE DU 2 AU 8 MARS

INSCRIPTIONS



RÉSIDENTS	HORAIRE	INSCRIPTIONS	INFORMATIONS
RÉSIDENTS DE MONT-SAINT-HILAIRE	le mardi 9 décembre dès 18h	en ligne	Pour obtenir un soutien technique ou pour une demande d'information, veuillez écrire à l'adresse loisirs@villemsh.ca ou composer le 450 467-CLIC (2542) poste 2257 Exceptionnellement, le soir des inscriptions, il faut composer le 0, notre personnel attiré sera à votre disposition pour répondre jusqu'à 20 h. * Les activités n'ayant pas un nombre suffisant de participants pourraient être annulées. Dans un tel cas, nous remboursons la totalité des frais d'inscription.
RÉSIDENTS DE BELOEIL*	le mardi 16 décembre de 9 h à 20 h	en personne au centre aquatique	
NON-RÉSIDENTS	le mercredi 17 décembre dès 9 h	en ligne	

* En vertu de l'entente de réciprocité entre la Ville de Mont-Saint-Hilaire et celle de Beloeil, les résidents de Beloeil bénéficient du tarif résident et ont la priorité d'inscription sur les non-résidents. Tous les prix incluent les taxes.

AVANT L'INSCRIPTION

- Avoir créé un compte sur la plateforme en ligne ;
- Avoir en main la Carte citoyen dont la date d'échéance est valide de la personne à inscrire et du parent payeur ;
- Avoir en main une carte de crédit VISA ou MASTERCARD afin d'effectuer le paiement.

ESSAI GRATUIT

Afin de vous aider à valider la pertinence d'un cours qui vous attire, nous vous invitons à en faire l'essai gratuitement. Valable pour les cours de loisir, de mise en forme aquatique et maîtres-nageurs.

* Un essai par année civile

PLATEFORME D'INSCRIPTION EN LIGNE

L'inscription aux activités se fait sur notre plateforme en ligne. Vous pouvez dès maintenant vous créer un compte familial ou individuel si ce n'est déjà fait. Les comptes familiaux doivent être ouverts au nom d'un adulte qui en sera le responsable. Pour activer votre profil, vous devez posséder une Carte citoyen valide et utiliser le numéro abrégé.

LOISIR EN LIGNE

PARENT-ENFANT

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PARENT-ENFANT 1	4 à 12 mois	La présence d'un parent est obligatoire dans l'eau.	Lundi – 10 h 30 à 10 h 55 19 janvier au 23 mars	Résidents : 90 \$ Non-résidents : 180 \$
			Mercredi – 10 h 30 à 10 h 55 21 janvier au 25 mars	
			Samedi – 8 h 30 à 8 h 55 17 janvier au 21 mars	
			Dimanche – 9 h à 9 h 25 18 janvier au 22 mars	
Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 12 mois afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. L'accès au vestiaire est autorisé 30 minutes avant le début du cours.				
PARENT-ENFANT 2	12 à 24 mois	La présence d'un parent est obligatoire dans l'eau.	Lundi – 10 h 30 à 10 h 55 16 h 50 à 17 h 15 19 janvier au 23 mars	Résidents : 90 \$ Non-résidents : 180 \$
			Vendredi – 16 h 40 à 17 h 05 16 janvier au 20 mars	
			Samedi – 8 h 45 à 9 h 10 11 h 50 à 12 h 15 17 janvier au 21 mars	
			Dimanche – 9 h à 9 h 25 18 janvier au 22 mars	
Ce cours s'adresse aux enfants de 12 à 24 mois afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Les enfants apprendront à faire des bulles et à se mouiller le visage avec des jeux dans l'eau.				
PARENT-ENFANT 3	2 à 3 ans	La présence d'un parent est obligatoire dans l'eau.	Lundi – 17 h 25 à 17 h 50 19 janvier au 23 mars	Résidents : 90 \$ Non-résidents : 180 \$
			Vendredi – 17 h 10 à 17 h 35 16 janvier au 20 mars	
			Samedi – 9 h 05 à 9 h 30 17 janvier au 21 mars	
			Dimanche – 9 h 35 à 10 h 18 janvier au 22 mars	
Ce cours s'adresse aux enfants de 2 à 3 ans afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Les enfants apprendront la flottabilité, le mouvement et l'entrée dans l'eau.				



PRÉSCOLAIRE

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PRÉSCOLAIRE 1	3 à 5 ans	La présence du parent est requise lors des premiers cours. Le ballon dorsal est requis.	Lundi - 16 h 45 à 17 h 10 18 h à 18 h 25 19 janvier au 23 mars Vendredi - 17 h 45 à 18 h 10 16 janvier au 20 mars Samedi - 9 h 35 à 10 h 12 h 25 à 12 h 50 17 janvier au 21 mars Dimanche - 9 h 35 à 10 h 10 h 10 à 10 h 35 18 janvier au 22 mars	Résidents : 90 \$ Non-résidents : 180 \$
Les enfants exploreront les entrées et les sorties de l'eau peu profonde. Ils apprendront à glisser, flotter sur le dos et sur le ventre en utilisant un objet flottant.				
PRÉSCOLAIRE 2	3 à 5 ans	Cours sans parent. Le ballon dorsal est requis.	Lundi - 16 h 30 à 17 h 10 17 h 20 à 18 h 19 janvier au 23 mars Vendredi - 16 h 40 à 17 h 20 16 janvier au 20 mars Samedi - 8 h 30 à 9 h 10 11 h à 11 h 40 17 janvier au 21 mars Dimanche - 9 h à 9 h 40 10 h 45 à 11 h 10 18 janvier au 22 mars	Cours du lundi et vendredi Résidents : 98,25 \$ Non-résidents : 196,50 \$
Les enfants apprendront l'immersion, l'expiration sous l'eau, le saut dans l'eau jusqu'à la poitrine en portant un objet flottant. Ils exploreront les glissements sur le ventre et le dos.				
PRÉSCOLAIRE 3	3 à 5 ans	Cours sans parent. Le ballon dorsal est requis.	Lundi - 16 h 30 à 17 h 10 19 janvier au 23 mars Vendredi - 17 h 10 à 17 h 50 16 janvier au 20 mars Samedi - 8 h 30 à 9 h 10 9 h 20 à 10 h 17 janvier au 21 mars Dimanche - 9 h à 9 h 40 18 janvier au 22 mars	Résidents : 98,25 \$ Non-résidents : 196,50 \$
Les enfants se familiariseront avec des courtes distances de battement de jambes sur le ventre et sur le dos. Ils seront capables de ramasser des objets dans l'eau jusqu'à la taille et d'utiliser leur objet flottant pour sauter et rouler dans la partie profonde.				
PRÉSCOLAIRE 4	3 à 5 ans	Cours sans parent.	Lundi - 17 h 20 à 18 h 19 janvier au 23 mars Vendredi - 16 h 40 à 17 h 20 16 janvier au 20 mars Samedi - 10 h 10 à 10 h 50 17 janvier au 21 mars Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 18 janvier au 22 mars	Résidents : 98,25 \$ Non-résidents : 196,50 \$
Les enfants renforceront leurs habilités de battements de jambes. En partie profonde, ils effectueront seuls des sauts et des roulades latérales. Leur objet flottant les soutiendra pendant qu'ils apprennent à nager sur place.				

PRÉSCOLAIRE

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PRÉSCOLAIRE 5	3 à 5 ans	Cours sans parent.	Lundi - 17 h 20 à 18 h 19 janvier au 23 mars Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 18 janvier au 22 mars	Résidents : 98,25 \$ Non-résidents : 196,50 \$
<p>Les enfants pratiqueront le crawl et dos crawlé. Ils seront prêts à faire une roulade avant en eau profonde avec leur objet flottant et nageront sur place sans soutien. Ils essayeront pour la première fois le coup de pied rotatif simultané et l'entraînement par intervalle.</p>				

NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 1	5 à 10 ans	Âge minimal de 5 ans.	Lundi - 17 h 20 à 18 h 18 h 10 à 18 h 50 19 janvier au 23 mars Vendredi - 17 h 10 à 17 h 50 18 h 20 à 19 h 16 janvier au 20 mars Samedi - 9 h 20 à 10 h 10 h 10 à 10 h 50 11 h à 11 h 40 17 janvier au 21 mars Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 10 h 10 à 10 h 50 18 janvier au 22 mars	Résidents : 98,25 \$ Non-résidents : 196,50 \$
<p>Les nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans objet flottant. Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes sur 5 m pour se déplacer dans l'eau.</p>				
NAGEUR 2	5 à 10 ans	Préalable Nageur 1 ou équivalent.	Lundi - 17 h 20 à 18 h 18 h 10 à 18 h 50 19 janvier au 23 mars Vendredi - 17 h 30 à 18 h 10 18 h 15 à 18 h 55 18 h 30 à 19 h 10 16 janvier au 20 mars Samedi - 9 h 20 à 10 h 10 h 10 à 10 h 50 17 janvier au 21 mars Dimanche - 9 h à 9 h 40 9 h 50 à 10 h 30 18 janvier au 22 mars	Résidents : 98,25 \$ Non-résidents : 196,50 \$
<p>Les nageurs sauteront et rouleront sur le côté en eau profonde. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils travailleront leur endurance grâce à l'entraînement par intervalle.</p>				

NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 3	6 à 12 ans	Préalable Nageur 2 ou équivalent.	Lundi – 18 h 10 à 18 h 50 19 janvier au 23 mars Vendredi – 17 h 30 à 18 h 10 18 h 15 à 18 h 55 16 janvier au 20 mars Samedi – 10 h 10 à 10 h 50 11 h à 11 h 40 17 janvier au 21 mars Dimanche – 10 h 40 à 11 h 20 10 h 40 à 11 h 20 18 janvier au 22 mars	Résidents : 98,25 \$ Non-résidents : 196,50 \$
Les nageurs feront des plongeurs et des roulades avant en eau profonde. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles augmentera pour travailler l'endurance.				
NAGEUR 4	6 à 12 ans	Préalable Nageur 3 ou équivalent.	Lundi – 19 h à 19 h 55 19 janvier au 23 mars Vendredi – 18 h à 18 h 55 16 janvier au 20 mars Samedi – 11 h 50 à 12 h 45 17 janvier au 21 mars Dimanche – 10 h 40 à 11 h 35 18 janvier au 22 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
Les nageurs nageront 5 m sous l'eau et seront initiés à la brasse. Ils feront des longueurs complètes et des entraînement en intervalles au crawl et au dos crawlé. À la fin des cours, ils seront en mesure de satisfaire à la norme de nager pour survivre : rouler en eau profonde, faire de la nage sur place (1 minute) et nager (50 mètres).				
NAGEUR 5	7 à 13 ans	Préalable Nageur 4 ou équivalent.	Lundi – 19 h à 19 h 55 19 janvier au 23 mars Vendredi – 18 h à 18 h 55 16 janvier au 20 mars Samedi – 11 h 50 à 12 h 45 17 janvier au 21 mars Dimanche – 11 h 30 à 12 h 25 18 janvier au 22 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
Les nageurs maîtriseront les plongeurs, les sauts groupés, le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière. Ils amélioreront leur crawl et dos crawlé sur 50 m et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront le rythme avec des sprints et des entraînements par intervalles.				
NAGEUR 6	7 à 14 ans	Préalable Nageur 5 ou équivalent.	Lundi – 19 h à 19 h 55 19 janvier au 23 mars Vendredi – 18 h à 18 h 55 16 janvier au 20 mars Samedi – 11 h 50 à 12 h 45 17 janvier au 21 mars Dimanche – 11 h 30 à 12 h 25 18 janvier au 22 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
Les nageurs maîtriseront les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.				

JEUNES SAUVETEURS

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 7	8 à 14 ans	Préalable Nageur 6 ou équivalent.	Mercredi – 18 h 30 à 19 h 25 21 janvier au 25 mars Vendredi – 19 h 05 à 20 h 16 janvier au 20 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
Les nageurs développeront leur endurance grâce à des séances d'entraînement de 350 m. Ils amélioreront l'efficacité de leur techniques de nages tout en s'amusant et en s'initiant aux techniques de bases de sauvetage.				
NAGEUR 8	8 à 14 ans	Préalable Nageur 7 ou équivalent.	Samedi – 11 h 50 à 12 h 45 17 janvier au 21 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
Les nageurs continueront de développer leur endurance et leur technique de nage. Ils compléteront un 200 m de nage en moins de 6 minutes. Ils apprendront à effectuer un sauvetage sans contact et à faire l'examen primaire d'une victime.				
NAGEUR 9	8 à 14 ans	Préalable Nageur 8 ou équivalent.	Samedi – 11 h 50 à 12 h 45 17 janvier au 21 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
Les nageurs compléteront un entraînement de 600 m de nage et un 300 m chronométré en moins de 9 minutes. Ils maîtriseront les méthodes d'approche et de défense et le transport d'un objet de 10 lbs. Ils effectueront le sauvetage d'une victime submergée.				
ÉTOILE DE BRONZE	8 à 14 ans	Préalable Nageur 9 ou équivalent.	Lundi – 19 h à 20 h 15 19 janvier au 23 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
L'Étoile de bronze permet de développer les compétences en natation, les habiletés en sauvetage et la condition physique. Les candidats perfectionnent leur technique de nage et acquièrent des habiletés d'autosauvetage.				

ADOLESCENTS

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PERFECTIONNEMENT – STYLES DE NAGE	10 à 15 ans	Préalable Nageur 4 ou équivalent.	Dimanche – 11 h 30 à 12 h 25 18 janvier au 22 mars	Résidents : 114,50 \$ Non-résidents : 229 \$
Ce cours est conçu pour les adolescents désirant perfectionner leurs techniques de nage, travailler leur endurance ou leur puissance.				

DEVENIR SAUVETEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
MÉDAILLE DE BRONZE	11 ans et +	Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze Le candidat doit démontrer les habiletés d'Étoile de Bronze.	Dimanche - 16 h 30 à 18 h 30 18 janvier au 15 mars Examen 22 mars	Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$
<p>ÉVALUATION DES PRÉALABLES OBLIGATOIRE POUR LES CANDIDATS AU MÉDAILLE DE BRONZE (n'ayant pas l'étoile de bronze) Dimanche 10 janvier à 16 h 30</p> <p>Le médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : Le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les jeunes apprennent des techniques de remorquages, de portage, de défense et de dégagement afin d'être en mesure d'effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes.</p> <p>Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.</p>				
CROIX DE BRONZE	11 ans et +	Avoir réussi le cours médaille de Bronze.	Samedi - 16 h 30 à 19 h 17 janvier au 14 mars Examen 21 mars	Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$
<p>Le brevet Croix de Bronze permet d'acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique. Les jeunes apprendront à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. À 15 ans, il est possible de travailler comme assistant-surveillant sauveteur avec ce brevet.</p> <p>Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.</p>				
SAUVETEUR NATIONAL	15 ans le jour de l'examen	Avoir réussi le cours Croix de Bronze et Premiers soins général. Avoir 15 ans ou plus le jour de l'examen.	Dimanche - 16 h 45 à 20 h 30 11 janvier au 29 mars Examen 29 mars	Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$
<p>Manuel <i>Alerte</i> gratuit remis lors du premier cours. Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.</p> <p>Le Sauveteur national est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Le brevet Sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur à partir de l'âge de 16 ans.</p>				
MONITEUR DE NATATION	15 ans le jour de l'examen	Avoir réussi le cours Croix de Bronze. Avoir 15 ans ou plus le jour de l'examen.	Dimanche - 12 h à 16 h 4 janvier au 22 mars	Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$
<p>Stage d'enseignements obligatoires</p> <p>ÉVALUATION DES PRÉALABLES DE NATATION OBLIGATOIRE POUR LES CANDIDATS AU MONITEUR DE NATATION Dimanche 4 janvier à 10 h 30</p> <p>Manuels gratuits remis lors du premiers cours.</p> <p>Ce cours prépare le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Le brevet moniteur de natation permet d'enseigner le programme Nager pour la vie dès l'âge de 15 ans.</p>				
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL	13 ans et +	Avoir réussi le cours médaille de Bronze pour être éligible à la gratuité.	Samedi et dimanche 8 h à 16 h 30 3 et 4 janvier	Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$
<p>Manuel canadien de premiers soins gratuit remis lors du premier cours.</p> <p>Les participants pourront acquièrent des notions avancées en premiers soins lors de situations d'urgence. Ils apprendront à reconnaître rapidement les signes et symptômes afin de pouvoir apporter les mesures d'urgence nécessaires. Ils apprendront comment utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA) pour venir en aide à une victime.</p>				
REQUALIFICATION SN	Avoir le brevet Sauveteur national		Dimanche - 17 h à 21 h 7 décembre 2025	Résident : 132,22 \$ Non-résident : 132,22 \$

COURS PRIVÉS

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
SESSION 1 (4 COURS)	0-8 ans	Nos moniteurs qualifiés aideront les participants à développer, à leur rythme, leurs compétences de nage et leur aisance dans l'eau en fonction de leur âge et de leurs habiletés. Que vous souhaitiez perfectionner votre technique de natation ou aider votre enfant à devenir plus confiant dans l'eau, les cours privés offrent des conseils personnalisés pour atteindre vos objectifs.	Mercredi – 17 h à 17 h 40 17 h 45 à 18 h 25 21 janvier au 11 février	Résidents : 188 \$ Non-résidents : 376 \$
	0-16 ans		Lundi – 15 h 45 à 16 h 25 19 h 20 à 20 h 19 janvier au 9 février	Résidents : 188 \$ Non-résidents : 376 \$
			Mardi – 15 h 45 à 16 h 25 20 janvier au 10 février	
Samedi – 8 h 45 à 9 h 25 9 h 35 à 10 h 15 10 h 20 à 11 h 11 h 10 à 11 h 50 12 h à 12 h 40 17 janvier au 7 février				
16 ans et +	Dimanche – 11 h à 11 h 40 11 h 45 à 12 h 25 18 janvier au 8 février		Mardi – 15 h à 15 h 40 20 janvier au 10 février	Résidents : 215 \$ Non-résidents : 430 \$
			SESSION 2 (4 COURS)	0-8 ans
0-16 ans	Mardi – 15 h 45 à 16 h 25 17 février au 17 mars	Résidents : 188 \$ Non-résidents : 376 \$		
	Lundi – 15 h 45 à 16 h 25 16 février au 16 mars			
	Mercredi – 17 h à 17 h 40 17 h 45 à 18 h 25 18 février au 18 mars			
16 ans et +	Samedi – 8 h 45 à 9 h 25 9 h 35 à 10 h 15 10 h 20 à 11 h 11 h 10 à 11 h 50 12 h à 12 h 40 14 février au 14 mars	Dimanche – 11 h à 11 h 40 11 h 45 à 12 h 25 15 février au 15 mars	Résidents : 215 \$ Non-résidents : 430 \$	
		Mardi – 15 h à 15 h 40 17 février au 10 mars		

En cas d'absence à un cours il n'y aura pas de possibilité de reporter le cours ni d'être remboursé.
La présence d'un parent est requise pour les enfants de 0 à 36 mois.

COURS ADULTES

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
ADULTE 1 (Initiation)	16 ans et +	Ce cours permet aux personnes ne sachant peu ou pas nager d'acquérir une aisance dans l'eau. Les nageurs apprendront la base de la natation, comme la flottaison, la respiration, le battement des jambes et la synchronisation.	Mardi – 8 h à 8 h 55 20 h à 20 h 55 20 janvier au 24 mars	Résidents : 129,50 \$ Non-résidents : 259 \$
ADULTE 2 (Technique et styles de nage)	16 ans et +	PRÉALABLE : Nager 50 m de façon continue. Les participants aborderont les techniques dans les différents styles de nage au crawl, dos crawlé et brasse sous forme d'entraînement dirigé et par intervalles. Les participants s'initieront aux éducatifs pour améliorer leur technique.	Lundi – 20 h 05 à 21 h 19 janvier au 23 mars Mardi – 20 h à 20 h 55 20 janvier au 24 mars Mercredi – 19 h 30 à 20 h 25 21 janvier au 25 mars	Résidents : 129,50 \$ Non-résidents : 259 \$
ADULTE 3 (Perfectionnement et endurance)	16 ans et +	PRÉALABLE : Nager 100 m de façon continue. Ce cours est destiné aux personnes ayant une connaissance modérée des 3 styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse) qui désirent perfectionner leurs techniques de nage et continuer d'améliorer leur endurance cardiovasculaire.	Mercredi – 20 h 30 à 21 h 25 21 janvier au 25 mars	Résidents : 129,50 \$ Non-résidents : 259 \$
MAÎTRE-NAGEUR	16 ans et +	PRÉALABLE : Nager 200 m de façon continue. Ces entraînements de natation en groupe dirigés par un entraîneur sont destinés aux personnes désirant améliorer leurs techniques de nage et leur capacité aérobie que ce soit pour atteindre des objectifs athlétiques ou simplement améliorer sa forme physique tout en ayant du plaisir.	Mardi et jeudi 21 h à 21 h 55 20 janvier au 24 mars	Résidents : 148 \$ Non-résidents : 296 \$



AQUAFORME

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
AQUAFORME	16 ans et +	Ce cours de conditionnement physique aquatique est offert dans la partie peu profonde. Au rythme d'une musique dynamique, les participants améliorent leur capacité aérobie et musculaire grâce à la résistance de l'eau et le matériel d'exercice utilisé, le tout suivi d'une période d'étirement.	Lundi – 10 h à 10 h 55 12 janvier au 23 mars Mardi – 9 h à 9 h 55 10 h à 10 h 55 17 h 30 à 18 h 25 (bassin récréatif) 13 janvier au 24 mars Mercredi – 8 h à 8 h 55 17 h 30 à 18 h 25 14 janvier au 25 mars Jeudi – 9 h à 9 h 55 10 h à 10 h 55 17 h 30 à 18 h 25 (bassin récréatif) 15 janvier au 26 mars	Résidents : 117,50 \$ Non-résidents : 235 \$
Le port de soulier d'eau est recommandé. L'accès au sauna est autorisé pour les 10 minutes suivant le cours.				
AQUAJOGGING	16 ans et +	Ce cours de conditionnement physique aquatique se déroule en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité. Il comprend des exercices sans impact qui permettent de développer la capacité aérobie et le tonus musculaire.	Lundi – 11 h à 11 h 55 12 janvier au 23 mars Mercredi – 10 h à 10 h 55 16 h 30 à 17 h 25 14 janvier au 25 mars	Résidents : 117,50 \$ Non-résidents : 235 \$
L'accès au sauna est autorisé pour les 10 minutes suivant le cours.				
AQUASPINNING	16 ans et +	Ce cours se pratiquant sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau favorise l'hydrothérapie (massage par l'eau), mais aussi la diminution des impacts sur les articulations et le dos grâce à la résistance produite par l'eau. Les participants profiteront d'un entraînement cardiovasculaire tout en améliorant leur tonus musculaire et la circulation sanguine.	Mercredi – 12 h 10 à 12 h 50 14 janvier au 25 mars Vendredi – 11 h 05 à 11 h 45 16 janvier au 27 mars	Résidents : 117,50 \$ Non-résidents : 235 \$
Le port de soulier d'eau est nécessaire. L'accès au sauna est autorisé pour les 10 minutes suivant le cours.				

AQUAFORME

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
AQUAPOUSSETTE	16 ans et +	Conçu pour les mamans ayant un bébé de 6 à 18 mois. Ce cours de conditionnement physique aquatique comprend des exercices doux qui permettent de développer la capacité aérobique, la respiration et le tonus musculaire. Le tout suivi d'une période d'étirements musculaires, de relaxation et d'un moment avec bébé pour l'initier aux plaisirs de l'eau.	Vendredi - 9 h à 9 h 55 16 janvier au 27 mars	Résidents : 117,50 \$ Non-résidents : 235 \$
Le port de soulier d'eau est recommandé.				
AQUADOUCEUR	16 ans et +	Ce cours permet d'effectuer des exercices en douceur à faible impact sur les articulations et maintenir une condition physique en respectant ses limitations physiques. Le cours débute avec un échauffement, suivi d'une partie cardiomusculaire et termine avec des étirements synchronisés à la respiration. Ce cours qui s'adresse à des personnes qui sont aux prises avec une problématique musculo-squelettique ou qui font parfois face à de la douleur chronique.	Lundi - 14 h 30 à 15 h 25 12 janvier au 23 mars Mercredi - 11 h à 11 h 55 14 janvier au 25 mars	Résidents : 117,50 \$ Non-résidents : 235 \$
Le port de soulier d'eau est recommandé. L'accès au sauna est autorisé pour les 10 minutes suivant le cours.				
AQUAPOWER	16 ans et +	Ce cours de haute intensité permet aux participants de se dépasser par le moyen de circuits d'entraînements et une variété d'exercices. En plus des enchaînements cardiomusculaires, on peut y retrouver de la nage en longueur, des exercices à l'extérieur de la piscine, du vélo et de l'aquamat.	Jeudi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 26 mars	Résidents : 117,50 \$ Non-résidents : 235 \$
Le port de soulier d'eau est recommandé. L'accès au sauna est autorisé pour les 10 minutes suivant le cours.				

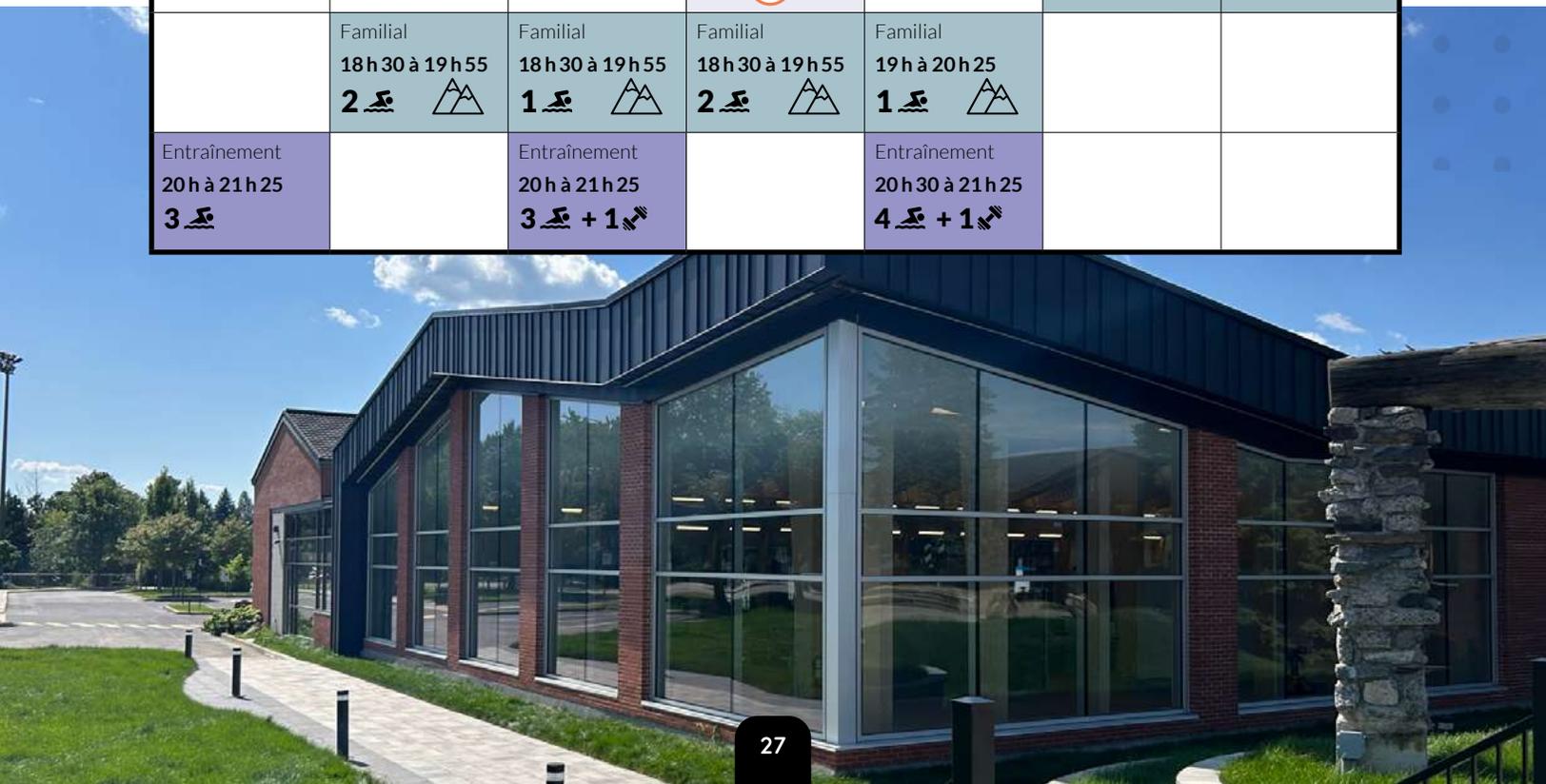
BAINS LIBRES

-  **Bain d'entraînement en longueur (13 ans et plus)**
Piscine 5 couloirs
-  **Bain récréatif** →  Sauna inaccessible
Bassin récréatif
-  **Bain familial**
Piscine et bassin récréatif

-  Nombre de couloirs
-  Espace pour exercices libres
-  Mur d'escalade
-  Sauna (16 ans et plus)

Du 5 janvier au 4 avril 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 		Entraînement 7h30 à 8h55 4  + 1 
Récréatif 9h à 10h25 		Récréatif 9h à 10h25 		Récréatif 9h à 10h25 		
Entraînement 12h à 13h15 4  + 1  13h15 à 13h55 3  + 2 	Entraînement 12h à 13h25 4  + 1 	Entraînement 12h à 13h25 4  + 1 	Entraînement 12h à 13h25 4  + 1 	Entraînement 12h à 13h15 4  + 1  13h15 à 13h55 3  + 2 		
			Récréatif 16h à 17h25 		Familial 14h à 16h25 1  	Familial 14h à 16h25 1  
	Familial 18h30 à 19h55 2  	Familial 18h30 à 19h55 1  	Familial 18h30 à 19h55 2  	Familial 19h à 20h25 1  		
Entraînement 20h à 21h25 3 		Entraînement 20h à 21h25 3  + 1 		Entraînement 20h30 à 21h25 4  + 1 		



ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
AMIS DE LA VALLÉE DU RICHELIEU					
YOGA SUR CHAISE (2 COURS)			Jeudi	1 h 30	À déterminer
TAÏ CHI QI GONG			Vendredi	1 h	À déterminer
STRETCHING			Lundi	1 h	À déterminer
AQUAFORME			Lundi au vendredi	1 h	À déterminer
VIE ACTIVE, CARTES, BRIDGE, SCRABBLE			Mercredi		À déterminer
 www.a-v-r.net Nicole Comtois : aineesenmouvement@gmail.com					
ASSOCIATION DE BASEBALL MONT-SAINT-HILAIRE OTTERBURN PARK - ABMO					
ATELIERS SPORTIFS PARENT-ENFANT	4-5 ans	Première manche	Début juin à fin août	1 fois/semaine	Variable selon la catégorie
INITIATION AU BASEBALL	6-7 ans	Rallye-Cap	Début juin à fin août	2 fois/semaine	
	8-9 ans (joueur première année baseball uniquement)	Grand Chelem	Début du camp d'entraînement à la fin mars		
ÉQUIPES DE BASEBALL MIXTES	8-9 ans	9U	Début du camp d'entraînement à la fin mars	2 à 3 fois/semaine	
	10-11 ans	11U			
	12-13 ans	13U			
	14-15 ans	15U			
	16-18 ans	18U			
 INSCRIPTION EN LIGNE DÈS LE 15 FÉVRIER www.baseballexpress.qc.ca - baseball.abmo@gmail.com					

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
ASSOCIATION DES JARDINIERS DE MONT-SAINT-HILAIRE					
JARDINS COMMUNAUTAIRES	Les résidents de Mont-Saint-Hilaire	Pour tous	Du lever au coucher du soleil	Début mai à la mi-novembre	35 \$ / an
 INSCRIPTION DU 1^{er} MARS AU 15 AVRIL (demande d'intérêt et mise en liste d'attente en tout temps) www.facebook.com/jardinmsh - jardinmsh@gmail.com					
ASSOCIATION DE LA VALLÉE DU RICHELIEU POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (AVRDI/TSA)					
QUILLES DU SAMEDI MATIN	13 ans et plus avec déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme	Récréatif	Samedi 9 h à 11 h 30	13 septembre 2025 au 13 juin 2026	20 \$
 SANS INSCRIPTION www.avrditsa.org - loisirs@avrditsa.org - 450 467-8644 poste 101 Salle de quilles Belœil					
RENDEZ-VOUS ENTRE AMIS	13 ans et plus avec déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme	Récréatif	Samedi 12 h à 15 h	13 septembre 2025 au 13 juin 2026	27 \$
 INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS AVANT LE JOUR DE L'ACTIVITÉ www.avrditsa.org - loisirs@avrditsa.org - 450 467-8644 poste 101					
DANSE DU VENDREDI SOIR	13 ans et plus avec déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme	Récréatif	Un vendredi soir par mois 19 h à 20 h 45	Suivez-nous pour les dates à venir	Gratuit Collations sur place (\$)
 SANS INSCRIPTION www.avrditsa.org - loisirs@avrditsa.org - 450 467-8644 poste 101					
ASSOCIATION HOCKEY MINEUR VALLÉE DU RICHELIEU					
HOCKEY SUR GLACE	À partir de 4 ans		Horaire variable	Septembre à avril	Variable
 INSCRIPTION www.ahmvr.ca/fr/index.html - info@ahmvr.ca - 450 536-1090					

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
ATELIER DE BALLETT CLASSIQUE DE ST-HILAIRE					
BALLETT CLASSIQUE	4-5 ans Initiation I	Débutant	Samedi 9 h 15 à 10 h	14 semaines	180 \$
	5-6 ans Initiation II		Samedi 11 h 15 à 12 h		180 \$
	5-6 ans	Pré-ballet	Samedi 10 h 15 à 11 h		180 \$
	7-8 ans		Samedi 12 h 15 à 13 h 15		200 \$
	8-9 ans		Samedi 10 h à 11 h		200 \$
	9-10 ans		Samedi 9 h à 10 h		200 \$
	11-12-13 ans		Samedi 11 h à 12 h		200 \$
	14-15-16 ans	Travail des pointes	Jeudi 18 h 30 à 20 h		255 \$
	15-16-17 ans	Travail des pointes	Samedi 12 h 15 à 13 h 45		255 \$
	16 ans et plus	Avancé Travail des pointes	Lundi 19 h à 20 h 30		255 \$
	Adultes	Débutant 1 à 4 ans d'expérience	Mercredi 19 h à 20 h 30		255 \$
Adultes	5 à 8 ans d'expérience	Mardi 19 h à 20 h 30	255 \$		
<p> INSCRIPTION EN TOUT TEMPS www.atelierballetclassiques.com - francine.vallee@atelierballetclassiques.com - 514 971-0462</p>					

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	DURÉE	HORAIRES	DATE	COÛTS
BONJOUR SOLEIL - REGROUPEMENT DES FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU					
CONFÉRENCE SUR LA COPARENTALITÉ APRÈS LA SÉPARATION	Adultes		Selon vos disponibilités	À l'année	Gratuit pour les membres
CONFÉRENCE SUR LA RECOMPOSITION FAMILIALE					
 SANS INSCRIPTION www.bonjoursoleil.org - info@bonjoursoleil.org - 450 467-3479					
CUISINES FAMILIALES EN LIGNE	Toute la famille		Dimanche 1 fois par mois 10h à 12h		Gratuit pour les membres
 SUIVEZ NOTRE PROGRAMMATION EN LIGNE www.bonjoursoleil.org - info@bonjoursoleil.org - 450 467-3479					
CARREFOUR DES ARTS DE MONT-SAINT-HILAIRE					
ATELIERS LIBRES EN ART	Adultes	4 mois	Vendredi 13h à 16h	Débute le 9 janvier	50 \$
CARTES DE SOUHAITS		10 cours	Lundi 9h à 11h	En attente	150 \$
CARTONNAGE FORMULE 1		6 cours	Mardi 14h à 17h	Débute le 6 janvier	138 \$
CARTONNAGE FORMULE 2		12 cours	Mardi 9h à 12h	Débute le 6 janvier	276 \$
CARTONNAGE FORMULE 3		12 cours	Mardi 14h à 17h	Débute le 6 janvier	276 \$
CHANT CHORAL		12 cours	Vendredi 13h30 à 15h30	En attente	137 \$
MARQUETERIE DE PAILLE		10 cours	Jeudi 9h à 12h	Débute le 8 janvier	230 \$
PEINTURE SUR PORCELAINE		10 cours	Mercredi 13h à 15h30	Débute le 14 janvier	190 \$
TRICOT		12 cours	Jeudi 13h à 15h	Débute le 22 janvier	180 \$
ATELIER DE VANNERIE				Mercredi 10h à 13h	En attente
 INSCRIPTION À PARTIR DU 8 AOÛT 2025 www.carrefourdesarts.org - info@carrefourdesarts.org - 438 889-4325					

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
CENTRE DE FEMMES L'ESSENTIELLE					
UN CENTRE DE FEMMES C'EST POUR S'OUTILLER, AGIR ENSEMBLE, PRENDRE SOIN DE SOI ET S'ENTRAIDER.			Lundi au jeudi 8 h 30 à 12 h et 13 h 15 à 16 h 30	À l'année	Gratuit
DÎNERS DU MERCREDI			Mercredi 12 h à 13 h Apportez votre lunch		
 INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE OU SUR PLACE 450 467-3418 JOURNÉE PORTE OUVERTE ET DÉBUT DES INSCRIPTIONS : Mercredi le 14 janvier de 9 h à 16 h					
CERCLE LITTÉRAIRE FRANÇOISE-LORANGER					
RENCONTRE AVEC JULIE BOSMAN ET LES Z'ELLES NOUS SOMMES BIEN SEULES : ÉCOUTER, ÉCRIRE, ENTENDRE	Pour tous		Mercredi 17 décembre 2025 19 h 30	1 h 15	Adultes 10 \$/ Étudiants 5 \$ par rencontre
RENCONTRE AVEC JEAN-PHILIPPE PLEAU AU CŒUR DE LA RUE DUPLESSIS			Mercredi 21 janvier 2026 19 h 30		
RENCONTRE AVEC ANNE-MARIE SICOTTE L'ART D'EXPLORER LES RICHES MÉANDRES DE L'HISTOIRE			Mercredi 18 février 2026 19 h 30		
RENCONTRE AVEC HUGUES CORRIVEAU TENDRESSES			Mercredi 18 mars 2026 19 h 30		
 SANS INSCRIPTION Les rencontres se tiennent à la bibliothèque Armand-Cardinal, au 150 rue du Centre-Civique à Mont-St-Hilaire www.facebook.com/groups/352110377823008 - francoiseloranger@gmail.com					
CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU					
ATELIER D'INITIATION AU LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉ	Futurs et nouveaux parents		Horaire à déterminer	1 rencontre de 1 heure et 30 minutes	À déterminer. Plusieurs activités gratuites ou à prix accessible – consultez notre site web leberceau.org pour tous les détails.
ATELIER PRATIQUE DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT (APPA)	Futurs parents			1 rencontre de 3 heures en présentiel	
ATELIER COPARENTALITÉ DEVENIR PARENTS... ENSEMBLE !	Futurs et nouveaux parents			6 rencontres de 1 heure et 30 minutes	
ATELIER SUR LE DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT (DME)	Futurs et nouveaux parents			1 rencontre de 2 heures	

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU SUITE 

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
ATELIER NUTRITION SUR LES ALLERGIES ET LE RÉGIME D'ÉVICTION	Futurs et nouveaux parents		Horaire à déterminer	1 rencontre de 1 heure	À déterminer. Plusieurs activités gratuites ou à prix accessible – consultez notre site web leberceau.org pour tous les détails.
ATELIER SUR LE SOMMEIL DE BÉBÉ	Futurs et nouveaux parents			1 heure	
RENCONTRES PRÉNATALES	Futurs parents			6 rencontres de 2 heures en présentiel	
PRENATAL GROUP CLASSES (ENGLISH)	Parents-to-be			6 sessions of 2 hours in-person	
COURS DE PORTAGE SEMI-PRIVÉ	Futurs et nouveaux parents			3 rencontres de 1 heure	
DU GAZOUILLIS AUX MOTS	Enfants 0-12 mois			1 heure	
ÉVEIL MUSICAL	Enfants 0-12 mois			4 rencontres de 1 heure	
PETIT EXPLORATEUR	Enfants 3-7 mois			4 rencontres de 1 heure	
GRAND EXPLORATEUR	Enfants qui commencent, ou qui se déplacent de façon autonome			4 rencontres de 1 heure	
SOUTIEN À L'ALLAITEMENT	Nouveaux parents			Selon le besoin	
SOUTIEN AU DEUIL PÉRINATAL	Parents			Selon le besoin	
GROUPE DE SOUTIEN LES MÈRES-VEILLEUSES	Futures et nouvelles mères			10 à 12 rencontres de 2 heures	
GROUPE DE SOUTIEN APAISER LES TRACES INVISIBLES D'UNE NAISSANCE BOULEVERSANTE	Nouveaux parents			5 à 6 rencontres de 2 heures	
LES TOUT-PETITS MATIN, CONFÉRENCES THÉMATIQUES	Futurs et nouveaux parents			1 heure (hebdomadaire)	
LES RENDEZ-VOUS DES CABRIOLES	Nouveaux parents			2 heures (hebdomadaire)	
SALON DE TRICOT	Futurs et nouveaux parents			2 heures (hebdomadaire)	
MASSAGE POUR BÉBÉ	Enfants 0-12 mois			5 rencontres de 1 heure	
INTRODUCTION AU MASSAGE PAPA-BÉBÉ	Pères et enfants 0-12 mois			1 heure	
RCR ET PREMIERS SOINS POUR BÉBÉS ET ENFANTS	Futurs et nouveaux parents			3 heures	
LES SOIRÉES CRÉATIVES	Pour tous		1 heure et 30 minutes		

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
YOGA POSTNATAL AVEC BÉBÉ	Nouvelles mères			6 rencontres de 1 heure	À déterminer. Plusieurs activités gratuites ou à prix accessible – consultez notre site web leberceau.org pour tous les détails.
YOGA PRÉNATAL	Nouvelles mères		Horaire à déterminer	6 rencontres de 1 heure et 30 minutes	



INSCRIPTION

www.leberceau.org - info@leberceau.org - 450 446-7760

Ta carte de membre est requise pour t'inscrire aux activités. Celle-ci est familiale : pour papa, maman, parrain, grand-maman, etc. Le prix d'une activité ne doit JAMAIS être un frein à la participation. Si c'est ton cas, contacte-nous. Nous trouverons une solution !

Des prix pour le couple sont disponibles pour certaines activités. Contacte-nous pour tous les détails.

La période d'inscription se termine 48 h avant l'activité. Si tu souhaites t'inscrire après cette période et qu'il reste de la place, contacte-nous. Nous te conseillons de t'inscrire le plus rapidement possible, car un nombre de participant(e)s minimum est requis. Autrement, nous devons annuler l'activité.

Si une activité est complète, inscris-toi sur la liste d'attente. Nous t'aviserons rapidement si une place se libère.

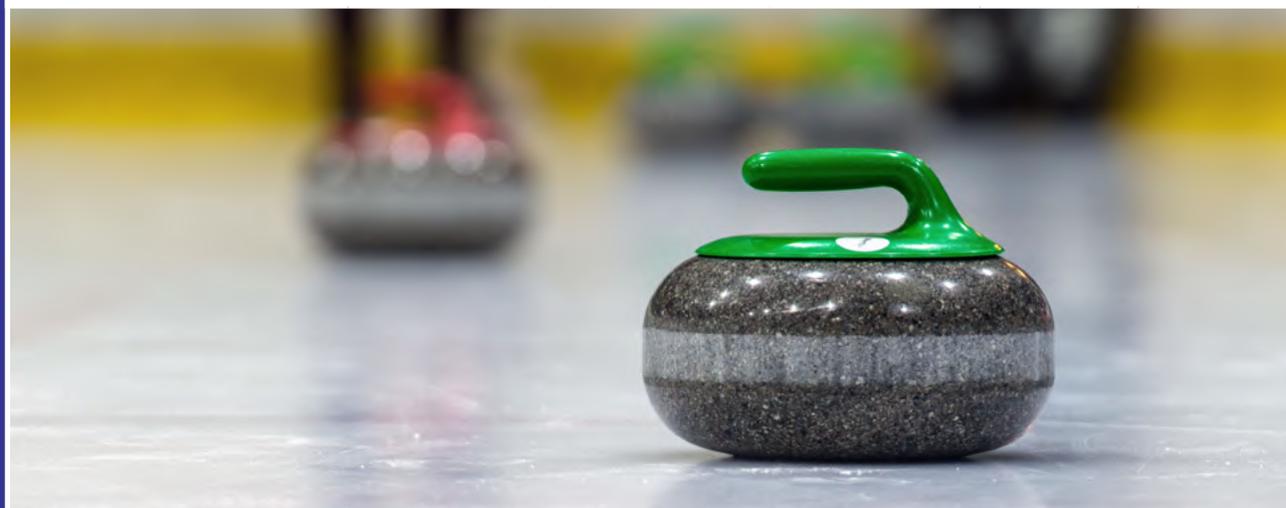
CLUB DE CURLING BEL-AIRE

CURLING POUR JUNIORS	6 à 18 ans	Récréatif compétitif	Samedi 9 h 30 à 11 h 30	2h	À partir de 165 \$/saison
LIGUE POUR ADULTES	18 à 99 ans	Récréatif compétitif	Des ligues sont offertes du dimanche au vendredi	2h	Selon le forfait
CURLING 101	18 à 99 ans	Récréatif débutant	Dimanche 11 h à 13 h	2h	À partir de 190 \$/saison



INSCRIPTIONS VIA LE SITE WEB

www.curlingbelaire.com - info@curlingbelaire.com - 450 467-7344



ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
CLUB DE GYMNASTIQUE ARABESQUE					
PRÉ-GYM	18-36 mois (mixte)	Un-e gymnaste débutant-e doit s'inscrire dans le Bronze	Samedi et dimanche matin	45 min	135 \$
GYM-ENFANCE	3-4 ans (mixte)		Horaire à confirmer Janvier et février (7 semaines)	1h	178 \$
BRONZE	5 ans + filles et garçons		Soirs et fin de semaine (horaire à confirmer) Janvier à juin (21 semaines)	1h30	595 \$
ARGENT	6 ans + filles			2h30	744 \$
OR	7 ans et + filles			3h	876 \$
OR +	8 ans + filles			5h	1088 \$
 INSCRIPTIONS EN LIGNE www.gymnastiquearabesque.ca Pré-inscriptions membres : 23 novembre - Nouveaux : 30 novembre					
CLUB DE JUDO VALLÉE DU RICHELIEU					
COURS DE JUDO	5 à 7 ans	Les sessions de 16 semaines de ces groupes sont normalement 2 cours / semaine, mais possibilité de s'inscrire 1 fois ou bloc de cours	Samedi matin 9h à 10h	1h	143 \$ / session
	7 à 9 ans		Lundi soir 18h30 à 19h30	1h	188 \$ / session
	7 à 9 ans		Mercredi soir 18h30 à 19h30	1h	
	9 à 12 ans		Mardi soir 18h30 à 19h45	1h15	213 \$ / session
	9 à 12 ans		Jeudi soir 18h30 à 19h45	1h15	
	13 ans et +		Mardi soir 20h à 21h30	1h30	193 \$ / session + affiliation selon le grade, l'âge, etc.
	13 ans et +		Jeudi soir 20h à 21h30	1h30	
 INSCRIPTION EN TOUT TEMPS VIA LE SITE WEB www.cjvr.org - valleedurichelieu@gmail.com Vous pouvez passer pour un cours d'essai avant					

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
CLUB DE PICKLEBALL DE LA VALLÉE DU RICHELIEU (CPVR)					
PARTIES DE PICKLEBALL	Tous	400	Mercredi 20 h à 22 h École Au-Fil-de-l'Eau	17 semaines 10 janvier au 8 mai 2026	70 \$
		400	Samedi 9 h à 11 h École Au-Fil-de-l'Eau		70 \$
		Pour tous	Samedi 11 h à 13 h École Au-Fil-de-l'Eau		70 \$
		300	Dimanche 9 h à 11 h École Au-Fil-de-l'Eau		70 \$
		200	Dimanche 11 h à 13 h École Au-Fil-de-l'Eau		70 \$
		Niveau 400	Mardi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène		80 \$
		Niveau 200	Mardi 12 h 15 à 14 h 15 Complexe sportif Sportscène		80 \$
		300	Mardi 14 h 15 à 15 h 45 Complexe sportif Sportscène		80 \$
		Pour tous	Mardi 14 h 30 à 16 h 30 Complexe sportif Sportscène		80 \$
		200	Mercredi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène		80 \$
		Pour tous	Mercredi 14 h 30 à 16 h 30 Complexe sportif Sportscène		80 \$
		500-600/700	Vendredi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène		80 \$

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
PARTIES DE PICKLEBALL	Tous	300	Vendredi 14 h 30 à 16 h 30 Complexe sportif Sportscène	17 semaines 10 janvier au 8 mai 2026	80 \$
		600-700	Lundi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		300	Lundi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		Pour tous	Mercredi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		400	Mercredi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		300	Judi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		500	Judi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		300	Samedi 9 h à 11 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		500	Dimanche 9 h à 11 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		400	Dimanche 11 h à 13 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		Pour tous	Dimanche 11 h à 13 h Collège Saint-Hilaire		70 \$
		À déterminer	Mardi 18 h 30 à 20 h 30 Centre aquatique Saint-Hilaire		70 \$
		À déterminer	Judi 18 h 30 à 20 h 30 Centre aquatique Saint-Hilaire		70 \$



INSCRIPTIONS VIA LE SITE WEB

www.cpvrr.ca - d'autres plages horaires sont disponibles.

Consulter le site web pour connaître l'ensemble des activités offertes à tous les joueurs du CPVR.

École au Fil de l'eau: Mercredi 20 h à 22 h - Samedi 9 h à 11 h et 11 h à 13 h - Dimanche 9 h à 11 h et 11 h à 13 h

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
ÉCOLE DE KARATÉ ATE-WAZA-KAN VALLÉE DU RICHELIEU					
COURS DE KARATÉ	6 ans et plus	Tous les niveaux	Dimanche matin	12 semaines	80 \$
 INSCRIPTION VIA LE SITE WEB OU PAR COURRIEL www.facebook.com/atewazavr - atewazavr@gmail.com					
ÉCOLE DE KARATÉ SANKUDO MONT-ST-HILAIRE INC.					
COURS DE KARATÉ	5 à 15 ans	Débutants Intermédiaires Avancés	Jeudi soir	10 semaines	140 \$
 INSCRIPTION EN LIGNE DÈS MAINTENANT www.sankudo.ca - info.msh@sankudo.ca					
ESCADRON 502 VALLÉE DU RICHELIEU					
BIATHLON MUSIQUE MARCHE MILITAIRE SURVIE EN FORÊT VOL EN PLANEUR PILOTAGE SPORT PLUS ENCORE	Jeunes 12 à 18 ans	Ouvert à tous	Vendredi soir 18 h 30 à 21 h 30	15 septembre au 15 juin	Gratuit
<p>L'Escadron 502 des cadets de l'Air offre des activités stimulantes et des défis excitants qui s'adressent à des jeunes qui ont le goût de l'aventure. De plus, on y encourage les participants à dépasser leurs limites pour toujours donner le meilleur d'eux-mêmes.</p>  INSCRIPTION Tous les vendredis soirs sur place au Centre des loisirs de Beloeil www.inscription.cadets.gc.ca - info@escadron502.net - 1 855 502-0502					
INTÉGRATION COMPÉTENCES					
CAFÉ DU MONDE À BELOEIL (CAFÉ RENCONTRE INTERCULTUREL)			Mardi 27 janvier, 24 février et 24 mars 10 h à 11 h 30	1 h 30	Gratuit
<p>Une belle occasion d'échanger, de découvrir d'autres cultures et de pratiquer votre français dans une ambiance conviviale et inclusive.</p>  INSCRIPTION 287, boul. Cartier, Beloeil - www.integrationcompetences.ca/services-aux-individus/emploi/cafedumonde info@integrationcompetences.ca - 450 464-4481					

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
L'ARRIÈRE SCÈNE					
LE THÉÂTROPHONE EN FAMILLE CONTE DE LA NEIGE	7 à 12 ans		Dimanche 22 février à 15 h	1 h 30	Enfants : 9 \$ Adultes : 21 \$
<p>L'Arrière Scène vous invite à découvrir Le Théâtrophone en famille - <i>Conte de la neige</i>. Présenté au Festival Showfrette – Beloeil</p> <p>Le Théâtrophone en famille, c'est un rendez-vous où l'on vit le théâtre autrement : assis-es côte à côte, casques sur les oreilles, nous plongeons ensemble dans une pièce audio en quatre actes.</p> <p>Entre chaque partie, on prend le temps d'échanger – questions, impressions, fous rires – avant de repartir pour la suite de l'aventure.</p> <p>Au programme : Une écoute immersive, confortablement installé-es, des stations créatives pour dessiner, bricoler et laisser filer l'imaginaire.</p> <p style="text-align: center;">BILLETTERIE (bientôt disponible) www.arrierescene.qc.ca/fr/conte-de-la-neige - 450 464-4772</p>					
THÉÂTRE JEUNES PUBLICS SOUS-BOIS	13 ans et plus		Jeudi 19 mars à 19 h Ce spectacle est présenté à la Maison de la culture Villebon, à Beloeil.	1 h 15	Ado : 19 \$ Adultes : 31 \$
<p>L'Arrière Scène vous invite à sa représentation - Théâtre jeunes publics : <i>Sous-Bois</i> - À l'orée de l'adolescence, quand l'enfance s'efface doucement pour laisser place à de nouvelles émotions, Désir, Delphine et Mowgli traversent un été où tout bascule. Entre amitié, attirance et quête identitaire, le trio explore les premières nuances du désir, le poids des normes et l'influence des modèles amoureux qui façonnent leur regard sur eux-mêmes et sur les autres.</p> <p>Conçue pour être jouée en formule intime et dans les classes, <i>Sous-bois</i> aborde avec sensibilité et authenticité les enjeux de l'intimité, des émotions naissantes et de la diversité des parcours affectifs et sexuels. Inspirée des réalités adolescentes et enrichie par des collaborations avec des spécialistes en éducation et santé sexuelle, cette pièce propose une plongée au cœur des bouleversements qui marquent le passage à l'âge adulte.</p> <p>Un théâtre intime et essentiel, où la découverte de soi se mêle à la confusion des sentiments, dans un monde où l'on cherche à la fois à plaire, à comprendre et à se comprendre.</p> <p style="text-align: center;">BILLETTERIE www.centreculturelbeloeil.tuxedobillet.com/main/sous-bois - www.arrierescene.qc.ca/fr/sous-bois-0</p>					
THÉÂTRE JEUNES PUBLICS LÀ-BAS	4 à 12 ans		Représentation sensoriellement adaptée (RSA) Samedi 28 mars à 10 h Représentation générale Samedi 28 mars à 15 h	55 minutes	Ado : 19 \$ Adultes : 31 \$
<p>L'Arrière Scène vous invite à sa représentation - Théâtre jeunes publics : <i>Là-bas</i> - Une odyssée clownesque pleine de surprises</p> <p>Trois inséparables ont pris la route, leurs valises chargées de souvenirs et d'espoirs. Mais leur chemin est semé d'embûches... et de rencontres improbables ! À travers une suite de péripéties rocambolesques, ces voyageurs un brin maladroits font face aux défis de l'inconnu avec humour et débrouillardise. Ensemble, ils trébuchent, s'émerveillent et redoublent d'inventivité pour aller toujours plus loin.</p> <p>Mêlant théâtre physique, burlesque et jeu clownesque, <i>Là-bas</i> est une aventure humaine guidée par l'amitié et la résilience. Un voyage tendre et déjanté, où l'imprévu devient la plus belle des destinations.</p> <p style="text-align: center;">BILLETTERIE www.centreculturelbeloeil.tuxedobillet.com/main/la-bas-rsa - www.arrierescene.qc.ca/fr/la-bas-0</p>					

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
L'ARRIÈRE SCÈNE					
LE THÉÂTROPHONE EN FAMILLE MÉMOIRE DE LOU	6 à 12 ans		Dimanche 19 avril à 15 h	1 h 30	Enfants : 9 \$ Adultes : 21 \$
<p>L'Arrière Scène vous invite à découvrir Le Théâtrophone en famille - <i>Mémoire de Lou</i>. Présenté à Maison de la culture Villebon – Beloeil.</p> <p>Le Théâtrophone en famille, c'est un rendez-vous où l'on vit le théâtre autrement : assis-es côte à côte, casques sur les oreilles, nous plongeons ensemble dans une pièce audio en quatre actes.</p> <p>Entre chaque partie, on prend le temps d'échanger – questions, impressions, fous rires – avant de repartir pour la suite de l'aventure.</p> <p>Au programme : Une écoute immersive, confortablement installée, des stations créatives pour dessiner, bricoler et laisser filer l'imaginaire.</p> <p style="text-align: center;">BILLETTERIE</p> <p style="text-align: center;">www.centreculturelbeloeil.tuxedobillet.com/main/memoire-de-lou - www.arrierescene.qc.ca/fr/memoire-de-lou</p>					
<p> INFORMATION 450 467 4504 - poste 2233 - artistique@arrierescene.qc.ca</p>					
LES PIEDS LÉGERS DE MONT-SAINT-HILAIRE					
COURS DE DANSE EN LIGNE		Débutant 1	Mardi 14 h 45 à 15 h 30	De septembre 2025 à mai 2026	
		Débutant 2	Mardi 13 h 15 à 14 h 30		
		Intermédiaire 1	Mardi 9 h 15 à 10 h 30		
		Intermédiaire 2 / avancé	Mardi 10 h 45 à 12 h		
<p> INSCRIPTION celine.methot@hotmail.com - 450 464-6469</p>					
MAISON DE LA FAMILLE DE LA VALLÉE DU RICHELIEU					
GROUPE DE SOUTIEN POUR PROCHES-AIDANTS	proches-aidants/ aînés		Lundi 13 h 30 à 15 h	1 fois / semaine 29 septembre au 15 décembre	Gratuit
BÉBÉ ET MOI 0-6 MOIS	parents et enfant âgés de 0 à 6 mois		Mardi 13 h 30 à 15 h 30	1 fois / semaine 30 septembre au 4 novembre	Gratuit
BÉBÉ ET MOI 6-12 MOIS	parents et enfant âgés de 6 à 12 mois		Mardi 9 h à 11 h	1 fois / semaine 11 novembre au 16 décembre	Gratuit
<p> INSCRIPTION EN LIGNE EN TOUT TEMPS À PARTIR DU MOIS D'AOUÛT www.mfvr.ca - reception@mfvr.ca - 450 446-0852</p>					

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
MATINÉES PARENTS-ENFANTS					
HALTE-GARDERIE	0-5 ans		Lundi au jeudi 8 h 30 à 16 h	Dès le 12 janvier	15 \$/enfant/ demi-journée, 25 \$/enfant/ jour complet. Rabais pour la fratrie
LES MATINÉES CONFÉRENCES ET CAUSERIES	Adultes		Mercredi 9 h 15 à 11 h 30	19 janvier au 3 avril	gratuit
LES MATINÉES MISE-EN-FORME			Jeudi 9 h 15 à 10 h 15		105 \$
LES MATINÉES YOGA			Mardi 9 h 15 à 10 h 15		105 \$
CAUSERIE			Lundi am et mercredi pm (parents-enfants)		gratuit
COURS PARENTS-ENFANTS	Enfants 2-5 ans		Jeudi 10 h 30 à 11 h 15	19 janvier au 3 avril	10 \$/cours
SAMEDI TURBO-MOTEUR	Parents-enfants 1-7 ans		Voir les détails sur le site web		gratuit
PRÊT POUR L'ÉCOLE	Pour les enfants qui entreront en maternelle en septembre 2026		Lundi et mardi 8 h 45 à 13 h 30	19 janvier au 3 avril	160 \$ sans halte en pm ou 225 \$ avec halte en pm
MINI-CURIEUX	Pour les enfants nés après le 30 septembre 2021		Mercredi 9 h à 11 h 30	7 semaines	90 \$
INSCRIPTION					
 www.lesmatinees.com - info@lesmatinees.com - 579 423-5658 Suivez-nous sur nos réseaux sociaux! Tu hésites? Écris-nous pour un essai gratuit! Carte de membre annuelle (obligatoire): 25 \$					
PARRAINAGE CIVIQUE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU					
SOUPER DU NOUVEL AN - PORTES OUVERTES	Ouvert à tous		Samedi 17 janvier 17 h à 21 h		À déterminer
INSCRIPTION					
 www.pcvr.ca - info@pcvr.ca - 450 464-5325					
PATRIMOINE HILAIREMONTAIS					
VISITES GUIDÉES DE L'OEUVRE D'OZIAS LEDUC À L'ÉGLISE SAINT-HILAIRE, ACCOMPAGNÉE DE CANTIQUES DE NOËL À L'ORGUE	Tous âges		Samedi 14 décembre 13 h à 17 h	Environ 1 heure	Contribution volontaire
AUCUNE RÉSERVATION REQUISE					
 www.facebook.com/patrimoine.hilairemontais - secretariat@patrimoinehilairemontais.org					

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
PIRATES DU RICHELIEU					
FOOTBALL CAMP DE PRINTEMPS ET SAISON DE FOOTBALL	6 à 18 ans	Tous les niveaux. Tout jeune qui a le désir de pratiquer notre sport est le bienvenu.	Camp de printemps avril à juillet 2 pratiques / semaine Saison août à octobre 2 pratiques / semaine + 1 partie dans la ligue LFMM	Fin avril à fin octobre	Tarifcation selon l'âge du joueurs. Rabais si plusieurs joueurs d'une même famille.
INSCRIPTION VIA LE SITE WEB www.piratesdurichelieu.com/inscriptions - infos@piratesdurichelieu.com Journée portes ouvertes 30 avril dès 10 h					
RINGUETTE VALLÉE-DU-RICHELIEU					
RINGUETTE SUR GLACE	À partir de 4 ans	Moustique à intermédiaire (récréatif et compétitif)	Horaire variable	Septembre à avril	Variable
INSCRIPTION www.ringuettevdr.com - vdrringuette@hotmail.com Possibilité d'essai gratuit ou d'inscription en cours de saison dans certaines catégories d'âge, sous toutes réserves.					
SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DE BELŒIL / MONT-SAINT-HILAIRE					
CONFÉRENCE : LA RIVIÈRE RICHELIEU ET SES VILLAGES PLAISANTS	Adultes		Mercredi 28 janvier 2026 19 h 30	90 minutes	10 \$/ non-membre Gratuit pour les membres de la SHGBMSH
CONFÉRENCE L'IMMIGRATION ITALIENNE AU CANADA			Mercredi 26 mars 2026 19 h 30		
PAR ANNE-MARIE SICOTTE, HISTORIENNE ET ROMANCIÈRE					
PAR RITA AMABILI, SPÉCIALISTE DE L'IMMIGRATION ITALIENNE					
INSCRIPTION www.shgbmsh.org - www.facebook.com/SHGBMSH - www.shgbmsh.org/conferences-a-venir - info@shgbmsh.org En présence au local FADOQ, 300 rue Caron, McMasterville et à distance (inscription au plus tard 48 h avant la soirée sur le site web) Non-membres - en mode virtuel : inscription requise au plus tard 48 h à l'avance, paiement en ligne par carte de crédit ou par Interac sur le site www.shgbmsh.org/conferences-a-venir Non-membres - en présence : aucune inscription requise, paiement sur place en argent comptant					
IMPORTANT : Avant de vous déplacer, consultez le site Internet pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement au programme au www.shgbmsh.org					

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRE	DURÉE	COÛTS
SOCIÉTÉ MUSICALE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU					
JEUNES VOIX DU CŒUR	6 à 8 ans Les Étincelles		Mardi 18 h à 19 h	Du 2 septembre 2025 au 6 juin 2026	Pour de plus amples informations, consultez notre site internet
	9 à 17 ans Les Flammes	Intermédiaire	Mardi 18 h à 19 h 30		
	9 à 17 ans Les Éclats	Avancé	Mardi 18 h à 20 h 30		
SOIRÉES VOCALES	Adulte		Lundi 19 h 30 à 21 h 30	À déterminer	
CHŒUR DE LA MONTAGNE	Adulte		Jedi 19 h à 21 h 30	À partir du 4 septembre 2025	
INSCRIPTION					
 jeunesvoixducoeur.com – societemusicale.org – artist.center/organizations/choeurdelamontagne/activities jeunesvoixducoeur@hotmail.com – 514 292-6184 – choeurdelamontagne.com – soirees@choeurdelamontagne.com					
TROUPE DU THÉÂTRE DES DEUX RIVES					
TROUPE DE THÉÂTRE	18 ans et plus	Amateur	Mercredi 19 h à 22 h	Répétition hebdomadaire de septembre à fin avril. Camp intensif (fin de semaine) en février et représentations de la production annuelle au début de mai.	350 \$
INSCRIPTION					
 www.theatredesdeuxrives.org - Gilles Vachon : ttdrbeloeil@gmail.com - 514 862-4649 Soirée de lancement de saison et d'informations le 10 septembre 2025					

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS	
UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE (UTA)						
CERVEAUX ACTIFS	Personnes de 50 ans et plus		Mardi 13 h 30 à 16 h	3 au 24 février		
LA DROITE ET LA GAUCHE DANS LE QUÉBEC D'AUJOURD'HUI			Mardi 13 h 30 à 16 h	10 au 31 mars		
CONFÉRENCE L'ARCTIQUE CANADIEN: ENJEUX GÉOPOLITIQUES ACTUELS			Mercredi	4 février		
CONFÉRENCE LA GUERRE DE SÉCESSION (1861-1865)				11 février		
CONFÉRENCE AGATHA CHRISTIE, LA DUCHESSE DE LA MORT				18 février		
CONFÉRENCE LA MONTÉE DES MOUVEMENTS TERRORISTES ET DES NATIONALISMES DANS LE MONDE				25 février		
CONFÉRENCE UN VOYAGE AU VIETNAM				11 mars		
CONFÉRENCE L'AIGLE S'EST POSÉ				18 mars		
CONFÉRENCE L'ISLANDE, TERRE DES EXTRÊMES ET DES CONTRASTES				25 mars		
CONFÉRENCE JAMES CAMERON, L'HOMME DU TITANIC				1 ^{er} avril		
GYMNASTIQUE HOLISTIQUE				Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 Relâche le 12 février et le 5 mars		29 janvier au 16 avril
INITIATION AUX DANSES DU MONDE				Jeudi 13 h 30 à 15 h 30 Relâche le 5 mars		29 janvier au 9 avril
INSCRIPTION						
 Remplir le formulaire d'inscription en ligne, dès le 7 janvier, 9 h, disponible sur le site web www.usherbrooke.ca/uta/prog/monteregie/mtg . Claire Lemay: 450-467-0785 - utabeloeil@gmail.com						

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

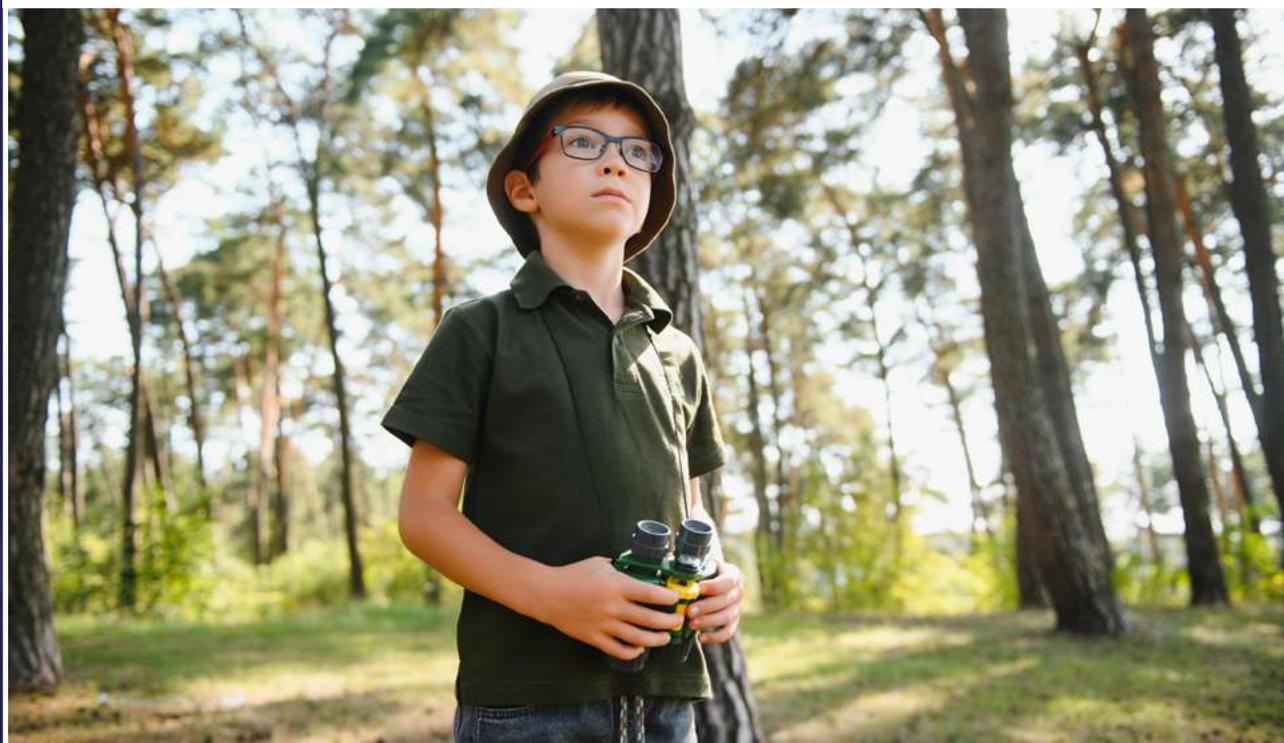
OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRE	DURÉE	COÛTS
18^e GROUPE SCOUT MONT-SAINT-HILAIRE					
CASTORS	7 à 8 ans / Mixte La Colonie de la Rivière		Samedi matin 9h30 à 11h	Réunions hebdomadaires de septembre à juin. Des camps ont aussi lieu à l'automne, à l'hiver et au début de l'été.	220 \$ (uniforme et coûts des camps en sus)
LOUVETEAUX	9 à 11 ans / Mixte Les Lynx		Mardi soir 18h30 à 20h30		
	9 à 11 ans / Mixte Les Renards		Mercredi soir 18h30 à 20h15		
	9 à 11 ans / Mixte Les Coyotes		Vendredi soir 19h à 21h		
ÉCLAIREURS	12 à 14 ans / Mixte Les Montagnards		Jeudi soir 19h à 21h		
	12 à 14 ans / Mixte Les Sentinelles	Mercredi soir 19h à 21h			
PIONNIERS	15 à 17 ans / Mixtes Les Patriotes	Lundi soir 19h à 21h			



INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

www.scoutsthilaire.com - gestion.scouts.msh@gmail.com - 450 464-4343



MAISON DES JEUNES

LA MDJ4F, C'EST LA MAISON DES JEUNES DES QUATRE FENÊTRES.
ICI, TU PEUX ÊTRE TOI !

UN ENDROIT POUR TOI, COMME TU ES.

Deux animateurs adultes t'accompagnent pour les activités durant nos heures d'ouverture.

Nous avons un salon, une cuisine, une grande salle de jeux, une salle d'art, un coin ordinateur, une salle de jeux de table, un coin lecture avec manga et romans, des jeux vidéo et plein de beau monde !

ACTIVITÉS

- Escape room
- Sortie à la Ronde
- Go Kart
- Pêche sur le Richelieu
- Sortie au cinéma
- Cueillette de citrouilles
- Atelier de cuisine
- Troll ball
- Nuit blanche

OFFRE PERMANENTE

- Trottinettes et skateboard
- Salle d'art
- Coin lecture
- Donjons et dragons
- Jeux de table
- Billard
- Ping-pong
- Jeux vidéo
- Netflix



Pour les jeunes de 12 à 17 ans.

GRATUIT

Au 100, rue Michel,
derrière l'école de l'Aquarelle



INFORMATION

Facebook général : **mdj4f**

Facebook Mont-Saint-Hilaire : **mdjmsh**

Instagram: **@mdj4f_**

TikTok: **@mdj4f**

Site web : **mdj4f.ca**



HEURES D'OUVERTURE

Lundi	fermé
Mardi	fermé
Mercredi	15 h à 18 h*
<i>*aide aux devoirs pour les élèves de 6^e année</i>	
Jeudi	18 h à 21 h
Vendredi	15 h à 18 h*
<i>*pour les élèves de 6^e année exclusivement</i>	
Vendredi	18 h à 22 h
Samedi	12 h à 17 h
Dimanche	fermé



Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire



Le Chronoscope André Lemire Jusqu'au 18 janvier



Denis Loiseau

Agenda culturel • Hiver 2026

EXPOSITION TEMPORAIRE

DES RIVIÈRES EN HÉRITAGE • 24 janvier au 8 mars

Exposition collective des artistes Hélène Déry, Denis Loiseau, Annie Tétreault, Julie Lambert, Marie-Aube Laniel
Vernissage le dimanche 25 janvier à 14 h

ACTIVITÉS

Conférence • dimanche 25 janvier • 15 h

Table ronde avec les 5 artistes de l'exposition *Des Rivières en Héritage* • Gratuit

FAMILIALES

Détectives artistiques • *Cherche et trouve*

Gratuit pour les membres et inclus dans le coût d'entrée pour les non-membres

20 décembre au 5 janvier

12 au 15 février

28 février au 8 mars

Visitez le mbamsh.com pour l'horaire



mbamsh.com

ENFANTS

Camp artistique • 6 à 12 ans • Ateliers créatifs, dessin, peinture, collage et plus • \$

Hivernal : 22 décembre au 5 janvier (22-23, 29-30 décembre et 5 janvier)

Semaine de relâche : 2 au 6 mars

Journées pédagogiques • 6 à 12 ans • 9 h à 16 h • \$ *Rivière imaginaire* • lundi 26 janvier

Deux c'est mieux! • jeudi 12 et vendredi 13 février *Jardins imaginaires* • vendredi 27 février

Ateliers jeunesse • 5 à 6 ans et 7 à 12 ans • Dessin, peinture, collage et sculpture

Janvier à mars • Visitez le site Internet de la Ville d'Otterburn Park pour tous les détails

ADULTES

Les mercredis culturels • tous les mercredis • 15 h à 16 h

Visite guidée des expositions en cours, réservation requise

Coût 12 \$ par personne, incluant un breuvage, gratuit pour les membres en tout temps

Ateliers créatifs • 12 ans et plus • 10 h à 12 h • \$ • Exploration artistique avec médiums variés en lien avec les expositions en cours, réservation requise

Samedi 17 janvier, 7 et 28 février

Ouverture des inscriptions pour le camp artistique estival • lundi 30 mars • Visitez notre site Internet pour tous les documents

BOTTIN DES ORGANISMES

AMIS DE LA VALLÉE DU RICHELIEU INC.

www.a-v-r.net
aineesenmouvement@gmail.com

AS DE SABLE

450 278-6653
emychamp5@gmail.com

ASSOCIATION DE BASEBALL MONT-SAINT-HILAIRE OTTERBURN PARK - ABMO

www.baseballexpress.ca
baseball.abmo@gmail.com

ASSOCIATION DE FOOTBALL DES PIRATES DU RICHELIEU

www.piratesdurichelieu.com
info@piratesdurichelieu.com

ASSOCIATION DES JARDINIERS DE MONT-SAINT-HILAIRE

www.facebook.com/jardinmsh
jardinmsh@gmail.com

ASSOCIATION DE LA VALLÉE DU RICHELIEU POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE / TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (AVRDI/TSA)

450 467-8644 poste 102
www.avrditsa.org

ASSOCIATION DES CITOYENS DE MONT-SAINT-HILAIRE

514 238-2627
www.acmsh.ca

ASSOCIATION DES PARENTS DES ENFANTS HANDICAPÉS RICHELIEU-VAL-MASKA

450 261-8556
www.apehrvm.org

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

450 464-7445
www.aphvr.org

ASSOCIATION DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX DE LA MONTÉRÉGIE

450 446-1111 poste 21
www.atccmonteregie.qc.ca

ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE - AFÉAS

450 464-4153

ASSOCIATION HOCKEY MINEUR VALLÉE DU RICHELIEU

450 536-1090
www.ahmvr.ca/fr/index.html
info@ahmvr.ca

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

450 518-3795
www.aqdr.org/section/richelieu-yamaska
aqdr16@gmail.com

ATELIER DE BALLET CLASSIQUE DE ST-HILAIRE

www.atelierballetclassiquesh.com

ATELIER LIBRE DE PEINTURE DE BELOEIL

www.alpbeloil.blogspot.com
alpbeloil@gmail.com

BONJOUR SOLEIL - GROUPEMENT DES FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

450 467-3479
www.bonjoursoleil.org

CARREFOUR DES ARTS DE MONT-SAINT-HILAIRE

438 889-4325
www.carrefourdesarts.org
info@carrefourdesarts.org

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

450 467-9373
www.cabvr.org
cabvr@cabvr.org

CENTRE DE FEMMES L'ESSENTIELLE

450 467-3418
www.cfessentielle.org

CENTRE D'ÉCOUTE MONTÉRÉGIE

1 877 658-8509 | 450 658-8509
www.ecoutemonteregie.org/a-lecoute-des-aines

CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU (CLD)

450 464-4188
cldvr.qc.ca

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU

450 446-7760
www.leberceau.org
info@leberceau.org

CERCLE DE FERMIERES AU PIED DU MONT

514 777-1290
cfq-aupieddumont@hotmail.com

CERCLE LITTÉRAIRE FRANÇOISE-LORANGER

450 446-4047
francoiseloranger@gmail.com

CHEVALIER DE COLOMB

450 464-2905 poste 201
www.cdecbeloel.com

CLUB DE CANOTAGE OBC

www.clubobc.com
info@clubobc.com

CLUB DE CURLING BEL-AIRE

450 467-7344
www.curlingbelaire.com
info@curlingbelaire.com

CLUB DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ARABESQUE

www.gymnastiquearabesque.ca
info@gymnastiquearabesque.ca

CLUB DE JUDO VALLÉE DU RICHELIEU

www.cjvr.org
valleedurichelieu@gmail.com

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE MONT-SAINT-HILAIRE

www.carrefourdesarts.com
cpamsh@hotmail.com

CLUB DE PICKLEBALL DE LA VALLÉE DU RICHELIEU

www.cpvrr.ca
carolegaripey65@gmail.com

CLUB DE SOCCER VALLÉE DU RICHELIEU

www.csvr.ca
info@csvr.ca

CLUB DE SCRABBLE LES MOTS HILARANTS

514 588-5990
diane.pouliot@videotron.ca

CLUB TOASTMASTERS VALLÉE DU RICHELIEU

www.toastmasters-st-hilaire.ca
toastmastersmsh@gmail.com

CLUB RADIOAMATEUR VE2CWQ

www.ve2cwq.ca
ve2sms@videotron.ca

COOPÉRATIVE AIDE ATOUT

450 446-2108 poste 101
www.aideatout.com

ÉCOLE DE KARATÉ SANKUDO MONT-SAINT-HILAIRE INC.

www.sankudo.ca
info.msh@sankudo.ca

ENTRAIDE RICHELIEU YAMASKA

1 844 773-6679
www.centraiderie.org

ESCADRON 502 VALLÉE DU RICHELIEU

www.escadron502.net
info@escadron502.net

FONDATION DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

450 467-9373
www.fondation.cabvr.org
fondation@cabvr.org

GRAND FRÈRES GRANDES SŒURS DE LA MONTÉRÉGIE

1 866 464-6188 poste 101
www.gfgsm.org

GROUPE SCOUT MONT-SAINT-HILAIRE

www.scoutsthilaire.com
gestion.scouts.msh@gmail.com

INTÉGRATION COMPÉTENCES

450 464-4481
www.integrationcompetences.ca

KARATÉ ATE-WAZA-KAN

514 795-8526
www.facebook.com/atewazavr
atewazavr@gmail.com

L'ARRIÈRE SCÈNE

www.arrierescene.qc.ca
artistique@arrierescene.qc.ca

LA CLÉ SUR LA PORTE

450 774-1843
www.clesurlaporte.org

LA TROUPE DU THÉÂTRE DES DEUX RIVES

514 949-1816
www.theatredesdeuxrives.org
ttdrbeloeil@gmail.com

LÉGION ROYALE CANADIENNE FILIALE AUCLAIR 121

450 467-0881
fr.auclair121.com

LE GRAIN D'SEL DE LA VALLÉE DU RICHELIEU

450 467- 5733
www.graindesel.ca

LES PETITS ARCHETS

www.les-petits-archets.org
info@les-petits-archets.org

LES PIEDS LÉGERS DE MONT-SAINT-HILAIRE

450 464-6469
celine.methot@hotmail.com

MAISON DE LA FAMILLE DE LA VALLÉE DU RICHELIEU

www.mfvr.ca
reception@mfvr.ca

MAISON DE RÉPIT L'INTERMÈDE

450 464-9261 poste 1
www.repit-intermede.com

MAISON DES JEUNES DES QUATRE FENÊTRES

www.mdj4f.ca
direction@mdj4f.ca

MATINÉES PARENTS-ENFANTS

514 800-6737
www.lesmatinees.com
info@lesmatinees.com

MEPEC - PARTENARIAT DE L'EST DE LA MONTÉRÉGIE POUR LA COMMUNAUTÉ D'EXPRESSION ANGLAISE

450 281-3732
www.mepec-pemca.org
info@mepec-pemca.org

MEUBLÉTOUT

450 464-7888
www.meubletout.com

MILLE ET UNE RUES

www.1001rues.org
mo1001rues@hotmail.com

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONT-SAINT-HILAIRE

450 536-3033
www.mbamsh.com

OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

450 464-3696
info@orhvr.ca

PARENTS-SECOURS MONT-SAINT-HILAIRE

514 884-3965
www.parentsssecours.ca
parentsssecoursmsh@gmail.com

PARRAINAGE CIVIQUE DE LA VALLÉE DU RICHELIEU

450 464-5325
www.pcvr.ca
info@pcvr.ca
www.facebook.com/parrainageciviquevalleedurichelieu

PATRIMOINE HILAIREMONTAIS

450 467-5013
www.patrimoinehilairemontais.org
secretariat@patrimoinehilairemontais.org
www.facebook.com/patrimoine.hilairemontais

PRÉVENTION DES DÉPENDANCES L'ARC-EN-CIEL

450 446-1661
www.preventionarcenciel.org

RINGUETTE VALLÉE DU RICHELIEU

www.ringuettevdr.com
vdringuette@hotmail.com

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DES MASKOUTAINS - VALLÉE DES PATRIOTES

450 768-6616
www.alzheimermvp.com

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DE BELOEIL-MONT-SAINT-HILAIRE

www.shgbmsh.org
info@shgbmsh.org

SOCIÉTÉ MUSICALE DE LA VALLÉE DU RICHELIEU

www.societemusical.org

TANDEM EMPLOI

450 464-5323
www.tandem-emploi.org

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

450 467-0785
uta@usherbrooke.ca