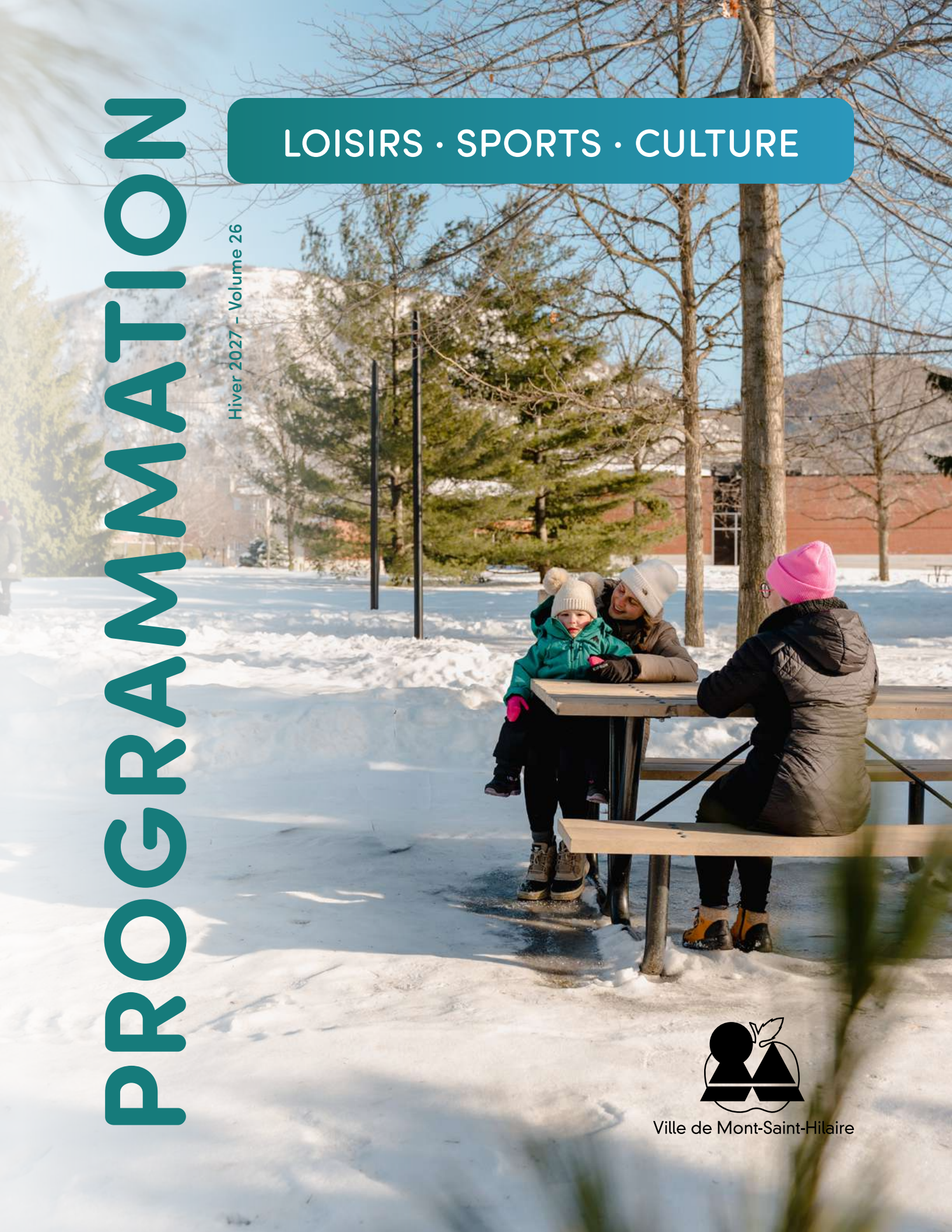
PROGRAMATION

LOISIRS · SPORTS · CULTURE

Hiver 2027 – Volume 26



Ville de Mont-Saint-Hilaire



TABLE DES MATIÈRES

Terrains sportifs 3

Horaire du temps des Fêtes 3

Événements 4

Enfants 6

Relâche scolaire 7

Programme d'accompagnement 7

Bibliothèque Armand-Cardinal 8

Cours de loisirs et cours aquatiques 9

Activités des organismes loisirs - sports - culture 17

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

Complexe sportif Sportscène
Jusqu'au 22 mars

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures sont ouvertes selon les conditions météorologiques.

CONSULTER L'HORAIRE ET L'ÉTAT DES PATINOIRES

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.

CONSULTER L'HORAIRE ET L'ÉTAT DE LA PENTE À GLISSER



BADMINTON LIBRE

École Au-Fil-de-l'Eau – entrée par la porte #5
Jusqu'au 30 avril

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

PICKLEBALL LIBRE INTÉRIEUR

Centre aquatique – Salle Richelieu
Jusqu'au 9 mai

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ



HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

PATINAGE LIBRE

Complexe sportif Sportscène

- **Dimanche 27 décembre** de 14 h 15 à 15 h 45 ($)
- **Lundi 28 décembre** de 18 h à 19 h 05 ($)
- **Mardi 29 décembre** de 12 h à 13 h (gratuit)
- **Mercredi 30 décembre** de 12 h à 13 h (gratuit)
- **Dimanche 3 janvier** de 14 h 15 à 15 h 45 ($)
- **Lundi 4 janvier** de 18 h à 19 h 05 ($)

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Du 27 au 30 décembre et du 2 au 5 janvier de 10 h à 22 h.

Si les conditions météorologiques le permettent !

CONSULTER L'HORAIRE ET L'ÉTAT DES PATINOIRES

BADMINTON LIBRE

École Au-fil-de-l'Eau – entrée par la porte #5
Du 27 au 30 décembre de 10 h à 14 h

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

PICKLEBALL LIBRE

Centre aquatique – Salle Richelieu
Le 26 décembre de 12 h 30 à 16 h 30
Du 27 au 30 décembre de 8 h à 16 h
Le 2 janvier de 12 h 30 à 16 h 30

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

CENTRE AQUATIQUE

Lundi 21 décembre et mardi 22 décembre
Programmation régulière de 6 h 30 à 21 h 25
Mercredi 23 décembre
Programmation régulière de 6 h 30 à 21 h 25
Bain Wibit de 14 h à 16 h 25
Jeudi 24 décembre et vendredi 25 décembre FERMÉ
Samedi 26 décembre
Bain familial de 14 h à 16 h 25
Dimanche 27 décembre
Bain d'entrainement de 12 h à 13 h 25
Bain Wibit de 14 h à 16 h 25
Lundi 28 décembre au mercredi 30 décembre
Bain d'entraînement de 6 h 30 à 7 h 55
Bain récréatif de 9 h à 10 h 55
Bain d'entraînement 12 h à 13 h 25
Bain Wibit de 14 h à 16 h 25
Jeudi 31 décembre et vendredi 1er janvier FERMÉ
Samedi 2 janvier
Bain familial de 14 h à 16 h 25
Dimanche 3 janvier
Bain d'entrainement de 12 h à 13 h 25
Bain familial de 14 h à 16 h 25

Retour à la programmation régulière le lundi 4 janvier

BIBLIOTHÈQUE

23 décembre 10 h à 17 h 30
24-25 et 26 décembre Fermée
27 décembre 13 h à 17 h
28 décembre Fermée
29 décembre 12 h à 20 h 30
30 décembre 10 h à 17 h 30
31 décembre, 1er et 2 janvier Fermée
3 janvier Retour à l'horaire régulier

ÉVÉNEMENTS

ACTIVITÉS DE NOËL

Spectacle
Mademoiselle Sucre d'orge ; la recette secrète
Samedi 5 décembre à 15 h



Visite du Père Noël aux samedis en folie !
Samedi 19 décembre

Atelier de fabrication de gourmandises de Noël
Dimanche 20 décembre

DÉTAILS DES ACTIVITÉS



PLAISIRS D'HIVER

Samedi 13 février au parc de la gare de 13 h à 16 h

Profitez également d'une foule d'animations familiales : jeux gonflables, initiation à la planche à neige avec l'équipe de METHOD SKATE, jeux sur neige, pente à glisser, conte pour enfants, musique d'ambiance, camion de cuisine de rue et bien plus encore.

En cas de mauvais temps, plusieurs activités seront maintenues et présentées au pavillon Jordi-Bonet.



CORRID'ART

DÉCOUVREZ L'UNIVERS DE RICHARD MORIN

De la mi-janvier à la mi-mars

Venez découvrir les œuvres de l'artiste hilairemontais exposées dans le CORRID'ART de l'hôtel de ville de Mont-Saint-Hilaire.

EXPOSITION : CONCOURS PHOTOGRAPHIQUE DE LA RÉSERVE DE BIOSPHÈRE DU MONT SAINT-HILAIRE

Cet hiver, venez découvrir les photographies gagnantes du concours photographique du mont Saint-Hilaire, qui seront exposés à l'angle des rues Sainte-Anne et Centre-Civique sur le terrain de la bibliothèque. La thématique 2026 **MONDES CACHÉS** 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 2027, le thème du concours sera dévoilé prochainement.



FLAMMES ET GOURMANDISES

Dimanche 14 février au parc des maires de 16 h à 19 h

Que vous soyez en couple, célibataire, entre amis ou en famille, et peu importe votre âge, vous êtes les bienvenus pour célébrer la Saint-Valentin à votre façon !

Rendez-vous au parc des Maires, aux abords de l'espace feu, pour profiter d'un moment chaleureux en plein air.

Pour les plus coquins, rendez-vous à la Bibliothèque Armand-Cardinal à 19 h pour un conte à faire rougir les joues et réchauffer les cœurs. Dans une atmosphère feutrée et musicale, laissez-vous emporter par une histoire qui risque de faire monter la température !

Une belle occasion de profiter de l'hiver, de créer de beaux souvenirs et de partager un moment convivial avec les êtres qui vous sont chers.

Collecte de sang

JEUDI 25 FÉVRIER 2027

Pavillon Jordi-Bonet

Ville de Mont-Saint-Hilaire

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



Héma Québec

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

CONCOURS PHOTOS HILAIREMONTAIS

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.

CAPTURE hilairemontaise

Thématique 2027 : MOUVEMENTS

Les participant·e·s doivent envoyer leur photo en ligne avant le 30 mars 2027 à minuit. Chaque personne peut soumettre une photo, au format JPEG, en noir et blanc ou en couleur, sans bordures, signature ni filigrane.

POUR SOUMETTRE VOS PHOTOS

Les photos lauréates seront exposées en bordure du sentier piétonnier du parc des maires durant toute la saison estivale et automnale 2027.





LES SAMEDIS EN FOLIE

9 janvier au 17 avril

Amusez-vous en famille lors d'une période d'activités libres !

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

Informez-vous sur notre programme de développement Les petites ailes, conçu pour les enfants de 2 à 5 ans !



DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

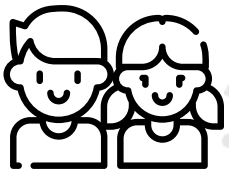
FÊTES D'ENFANTS

Forfaits disponibles de janvier à avril



DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

RELÂCHE SCOLAIRE



CAMPS DE JOUR

Du 1er au 5 mars | Inscriptions en ligne à compter du mardi 12 janvier à 18 h | Exclusif aux résidents

Avant l'inscription

- Avoir une carte citoyen 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

CAMP RÉGULIER

24 places disponibles

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

ATELIERS

3 jours d'ateliers pour tous les goûts.

CAMP AQUATIQUE

24 places disponibles

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.

TOUS LES DÉTAILS DES CAMPS ET DES ATELIERS

ACTIVITÉS SPORTIVES

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Complexe sportif Sportscène

- **Dimanche 28 février** de 14 h 15 à 15 h 45 ($)
- **Lundi 1er mars** de 18 h à 19 h 05 ($)
- **Mercredi 3 mars** de 12 h à 13 h ($)
- **Jeudi 4 mars** de 12 h à 13 h ($)
- **Vendredi 5 mars** de 12 h à 13 h (gratuit)

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

PENTE À GLISSER

Parc de la Gare

Si la météo le permet !

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Ouvertes de 10 h à 22 h du 27 février au 7 mars

Si la météo le permet !

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

CENTRE AQUATIQUE

Tous les cours font relâche du 1er au 7 mars

Les bains libres sont maintenus selon l'horaire régulier

Bain familial Wibit de 14 h à 16 h 25 du lundi au vendredi

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT – CAMPS DE JOUR ÉTÉ 2027

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 PLUS D'INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME

BIBLIOTHÈQUE ARMAND-CARDINAL

PING !

Formation gratuite à internet offerte par Communautique

- **11 janvier au 22 février de 9 h à 12 h**
- **Inscription dès le 2 décembre à 10 h (par téléphone ou en personne)**

L'HEURE DU CONTE EN PYJAMA

- **4 à 7 ans**
- **9 décembre, 13 janvier, 10 février et 10 mars à 18 h 30**

LES CONTES EN PASSANT

- **Pour tous**
- **5 décembre, 6 février et 6 mars à 10 h 30**

JE SUIS CAPABLE

- **0 à 5 ans**
- **2 décembre, 16 décembre, 20 janvier, 3 février, 17 février, 3 mars et 17 mars à 9 h 15**

S.T.I.A.M.

- **9 à 12 ans : 19 décembre à 10 h 30**
- **4 à 6 ans : 16 janvier à 10 h 30**
- **7 à 8 ans : 20 février à 10 h 30**

ATELIERS DÉCOUVERTES DES MACHINES CRICUT

- **12 ans et plus**
- **18 décembre, 15 janvier, 19 février et 19 mars à 18 h 30**

ATELIERS D'IMPRESSION 3D

- **10 ans et plus**
- **4 décembre, 5 février et 5 mars à 18 h 30**



COURS DE LOISIRS ET COURS AQUATIQUES

INSCRIPTIONS

VOTRE CARTE CITOYEN ET CELLE DE LA PERSONNE À INSCRIRE DOIVENT ÊTRE VALIDES JUSQU'AU 31 MARS 2027.

CRÉER VOTRE COMPTE

RÉSIDENTS	HORAIRE	INFORMATIONS
RÉSIDENTS DE MONT-SAINT-HILAIRE	**le mardi 8 décembre** dès 18 h en ligne	Pour obtenir un soutien technique ou pour unedemande d'information, composer le **450 467-CLIC (2542), poste 2257.** **Exceptionnellement, le soir des inscriptions, il faut composer le 0, notre personnel attitré 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 BELŒIL*	**le mardi 15 décembre** dès 9 h en ligne	
NON-RÉSIDENTS	**le mercredi 16 décembre** dès 9 h en ligne	

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

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.

CONSULTER 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.

CONSULTER 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

ÉVALUATIONS DES HABILETÉS 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

Session de 9 cours de natation
15 janvier au 25 mars

Session de 10 cours de mise en forme
8 janvier au 25 mars

Session de cours pour devenir sauveteur
9 janvier au 21 mars

Tous les cours de natation et de mise en forme font relâche du 1er au 7 mars 2027.

ENFANTS ET ADOS

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
PRÊTS À RESTER SEULS !	9 à 13 ans L'enfant doit minimalement être âgé de 9 ans ou avoir complété sa 3e année	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 6e année du primaire	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.
PICKLEBALL	1ère à 6e année du primaire	En collaboration avec Mrgence Pickleball, tu auras accès à un enseignement pédagogique amené d'une façon ludique et amusante, qui te permettra de maitriser les techniques et les règlements du pickleball.
BASKETBALL	1ère à 6e année du primaire	L'équipe d'entraineurs de SWSD Basketball 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 !
YOGA PARENT-ENFANT	4 à 12 ans	Un moment complice où parents et enfants plongent dans un univers ludique rempli d'histoires, de jeux et de découvertes. À travers des postures inspirées des animaux et de la nature, des mouvements et des exercices amusants, les enfants développent leur motricité, leur équilibre et leur conscience corporelle. Une belle occasion de bouger, d'explorer son imaginaire et de renforcer le lien parent-enfant dans le plaisir ! Enseignante : Jennifer Sunde

ADULTES

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION
YOGA DOUX	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	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
ZUMBA	Venez dépenser votre énergie sur des rythmes latinos entraînants. Effet positif immédiat pour le coeur et l'esprit ! Le Zumba est accessible à tous ! Enseignante : Claudèle Leblanc
ESSENTRICS	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'enchainement continu et fluide de mouvements doux. Un bien-être pour votre corps et votre tête. Enseignante : Isabelle Devault
STRETCHING ET ÉTIREMENTS	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

ACTIVITÉ	DESCRIPTION
CARDIO-MUSCU	Ce cours est un entrainement complet qui bonifie autant le tonus musculaire que l'endurance cardiovasculaire. Adapté à sa clientèle, il vous fera partir la semaine du bon pied avec des exercices simples et sécuritaires ! Enseignante : Isabelle Devault
DANSE COUNTRY DÉBUTANT	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
DANSE COUNTRY DÉBUTANT+ ET NOVICE	Ce niveau s'adresse aux personnes qui maîtrisent déjà les pas de bases ou qui ont beaucoup de facilité à apprendre et mémoriser des chorégraphies un peu plus complexes ou rapides. Enseignante : Nancy Tourigny
PILATES	Cette pratique douce, efficace et adaptée au rythme de chacun s'adresse à tous : sportifs, débutants, télétravailleurs, retraités ! Le Pilates vise à améliorer la souplesse, la posture, la musculature profonde et le bien-être général. Un moment idéal pour bouger et prendre soin de soi ! Enseignante : Gabrielle Lafond-Joyal

PROGRAMME SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS

PROGRAMME
SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS

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 faible revenus.

PÉRIODE DE DÉPÔT DE DEMANDE :

Jusqu'au 18 décembre

PARENT-ENFANT

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
PARENT-ENFANT 1	4 à 12 mois	Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 12 mois afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent , tout en développant leur confiance et leur aisance dans l'eau.
PARENT-ENFANT 2	12 à 24 mois	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	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.
AQUABULLES	4 à 36 mois	Destinée aux enfants de 4 à 36 mois accompagnés d'un parent, cette activité propose un environnement amusant et sécuritaire pour apprivoiser le milieu aquatique tout en douceur. Profitez de la présence d'un moniteur qui animera des activités adaptées favorisation l'exploration, la familiarisation et les plaisirs de l'eau, tout en profitant d'un précieux moment entre parent et enfant. Vous pouvez participer à une seule séance ou revenir chaque semaine, selon vos besoins et disponibilités. Aucune obligation de participer à l'ensemble des séances. **Mercredi** 10 h 00 à 10 h 30, du 13 janvier au 24 mars (relâche le 3 mars) Un maximum de 12 duo parent-enfant sera accepté par séance. Tarification applicable pour les entrées de bain libre.

PRÉSCOLAIRE

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
PRÉSCOLAIRE 1	3 à 5 ans	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	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	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	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 5	3 à 5 ans	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.

NAGEUR

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
NAGEUR 1	5 à 10 ans	Les nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans objet flottant. Ils apprendront à ouvrir leurs y eux, 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.
NAGEUR 2	5 à 10 ans	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.
NAGEUR 3	6 à 12 ans	Les nageurs feront des plongeons 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	Les nageurs nageront 5 m sous l'eau et seront initiés à la brasse. Ils feront des longueurs complètes et des entraînements 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	Les nageurs maîtriseront les plongeons, 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	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.
NAGEUR 7	8 à 14 ans	Les nageurs développeront leur endurance grâce à des séances d'entraînement de 350 m. Ils amélioreront l'efficacité de leurs techniques de nages tout en s'amusant et en s'initiant aux techniques de bases de sauvetage.
NAGEUR 8	8 à 14 ans	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	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 lb. Ils effectueront le sauvetage d'une victime submergée.

DEVENIR SAUVETEUR

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
ÉTOILE DE BRONZE	8 à 14 ans	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.

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
MÉDAILLE DE BRONZE	11 ans et +	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.
CROIX DE BRONZE	11 ans et +	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.
SAUVETEUR NATIONAL	Avoir 15 ans ou plus le jour de l'examen	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.
MONITEUR DE NATATION	Avoir 15 ans ou plus le jour de l'examen.	Ce cours prépare le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage et les habiletés connexes. Le brevet moniteur de natation permet d'enseigner le programme Nager pour la vie dès l'âge de 15 ans.
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL	13 ans et +	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.

COURS PRIVÉS

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
COURS PRIVÉ **4 COURS**		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.

COURS ADULTES

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
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.
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.

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
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.
CLINIQUES TECHNIQUES	16 ans et +	Vous souhaitez vous motiver tout en perfectionnant votre technique de nage ? Profitez de séances encadrées par un moniteur, qui vous proposera différents éducatifs, des exercices ciblés et une rétroaction personnalisée sur votre technique. Que ce soit pour améliorer votre efficacité ou développer de nouvelles habiletés, vous bénéficierez de conseils concrets pour mieux comprendre votre nage et progresser à votre rythme ! Vous pouvez participer à une seule séance ou revenir chaque semaine, selon vos besoins et disponibilités. Aucune obligation de participer à l'ensemble des séances. Un maximum de 8 nageurs sera accepté par séance. Principe de premier arrivé, premier servi. Tarification applicable pour les entrées de bain libre. nes 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.

AQUAFORME

DÉTAILS DES COURS

ACTIVITÉ	ÂGE	DESCRIPTION
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 aérobique et musculaire grâce à la résistance de l'eau et le matériel d'exercice utilisé, le tout suivi d'une période d'étirement.
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 aérobique et le tonus musculaire.
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 musculosquelettique ou qui font parfois face à de la douleur chronique.
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.
AQUAZEN	16 ans et +	Ce cours propose des exercices doux visant à améliorer la mobilité, l'équilibre et la coordination à travers des mouvements lents et contrôlés dans l'eau. En intégrant des exercices variés et adaptés, les participants développent leurs capacités physiques, tout en profitant des bienfais de l'eau. Une séance qui allie mouvement et détente pour prendre soin de son bien-être, à son rythme. Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec des limitations musculosquelettiques ou éprouvant des douleurs chroniques, qui souhaitent maintenir ou améliorer leur condition physique dans le respect de leurs capacités. Le cours se déroule dans le bassin récréatif.

BAINS LIBRES

Bain d'entraînement en longueur (13 ans et plus)
Piscine 5 couloirs

Bain récréatif
Bassin récréatif → Sauna inaccessible

Bain familial
Piscine et bassin récréatif

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

Du 4 janvier au 4 avril 2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entraînement **6 h 30 à 7 h 55** **4 + 1**	Entraînement **6 h 30 à 7 h 55** **4 + 1**	Entraînement **6 h 30 à 7 h 55** **4 + 1**	Entraînement **6 h 30 à 7 h 55** **4 + 1**	Entraînement **6 h 30 à 7 h 55** **4 + 1**		Entraînement **7 h 30 à 8 h 55** **4 + 1**
Récréatif **9 h à 10 h 25**		Récréatif **10 h à 11 h 25**		Récréatif **9 h à 10 h 25**		
Entraînement **12 h à 13 h 15** **4 + 1** **13 h 15 à 13 h 55** **3 + 2**	Entraînement **12 h à 13 h 25** **4 + 1**	Entraînement **12 h à 13 h 15** **4 + 1** **13 h 15 à 13 h 55** **3 + 2**	Entraînement **12 h à 13 h 25** **4 + 1**	Entraînement **12 h à 13 h 15** **4 + 1** **13 h 15 à 13 h 55** **3 + 2**	Entraînement **12 h 45 à 13 h 55** **4 + 1**	Entraînement **13 h à 13 h 55** **4 + 1**
					Familial **14 h à 16 h 25** **1**	Familial **14 h à 16 h 25** **1**
	Familial **18 h 30 à 19 h 55** **2**	Familial **18 h 30 à 19 h 55** **1**	Familial **18 h 30 à 19 h 55** **2**	Familial **19 h à 20 h 55** **1** Aucun couloir de nage disponible de 19 h à 19 h 30		
Entraînement **20 h à 21 h 25** **4**	Entraînement **20 h à 20 h 55** **3**	Entraînement **20 h à 21 h 25** **4**	Entraînement **20 h à 20 h 55** **3**			



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**	2 h	À déterminer
TAÏ CHI QI GONG			**Vendredi**	2 h	
STRETCHING			**Lundi**	1 h	
AQUAFORME			**Lundi au vendredi**	1 h	
VIE ACTIVE, CARTES, BRIDGE, SCRABBLE			**Mercredi**	9 h à 16 h	
INSCRIPTION EN PRÉSENTIEL, PAR COURRIEL OU PAR TÉLÉPHONE a-v-r.net/Accueil/accueil.htm **Nicole Comtois :** aineesenmouvement@gmail.com					
ASSOCIATION DES JARDINIERS DE MONT-SAINT-HILAIRE					
JARDINS COMMUNAUTAIRES	Les résident·e·s de Mont-Saint-Hilaire	Pour tous	Tous les jours du lever au coucher du soleil	Début mai à la mi-novembre	35 $ / an (inclus le compost, l'utilisation des outils et une conférence annuelle)
INSCRIPTION DU 1er 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		2 h 30	20 $
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 BALLET CLASSIQUE DE ST-HILAIRE					
BALLET CLASSIQUE	4-5 ans Initiation I	Débutant	**Samedi** 10 h 15 à 11 h	14 semaines	190 $
	6-7 ans	Élémentaire I	**Samedi** 11 h 15 à 12 h		190 $
	7-8 ans	Élémentaire II	**Samedi** 12 h 15 à 13 h 15		210 $
	9-10 ans	Élementaire IV	**Samedi** 10 h à 11 h		210 $
	10-11-12 ans	Élémentaire V	**Samedi** 9 h à 10 h		210 $
	13-14 ans	Intermédiaire I	**Samedi** 11 h à 12 h		210 $
	15 -16 ans	Intermédiaire II et travail des pointes	**Jeudi** 18 h 30 à 20 h		270 $
	15 -16-17 ans	Intermédiaire III et travail des pointes	**Samedi** 12 h 15 à 13 h 45		270 $
	Adultes	Avancé et travail des pointes	**Lundi** 19 h à 20 h 30		270 $
	Adultes	Débutant, 1 à 4 ans d'expérience	**Mercredi** 19 h à 20 h 30		270 $
	Adultes	Intermédiaire et travail des pointes	**Mardi** 19 h à 20 h 30		270 $

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS
www.atelierballetclassiquesh.com - francine.vallee@atelierballetclassiquesh.com - 514 971-0462

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
ATELIER LIBRE DE PEINTURE DE BELŒIL					
PEINTURE ACRYLIQUE, HUILE, PINCEAUX	Adultes	Débutant·e·s à initié·e·s	**Lundi** 9 h à 12 h	Débute 11 jan. (10 semaines)	225 $
PEINTURE ACRYLIQUE, HUILE, PINCEAUX ET SPATULES		Débutant·e·s à initié·e·s	**Lundi** 13 h à 16 h		225 $
PEINTURE ACRYLIQUE, HUILE, PINCEAUX ET SPATULES		Débutant·e·s à initié·e·s	**Lundi** 18 h 30 à 21 h 30		225 $
AQUARELLE		Initié·e·s	**Mardi** 13 h à 16 h	Débute 12 jan. (10 semaines)	225 $
PEINTURE HUILE OU ACRYLIQUE		Débutant·e·s à initié·e·s	**Mardi** 18 h 30 à 21 h 30		225 $
PEINTURE ACRYLIQUE, HUILE, PINCEAUX ET SPATULES		Débutant·e·s à initié·e·s	**Mercredi** 13 h à 16 h	Débute 13 jan. (10 semaines)	225 $
ATELIER LIBRE AVEC MODÈLE VIVANT		Initié·e·s	**Jeudi** 9 h 30 à 12 h 30	Débute 14 jan. (10 semaines)	200 $
DESSINER D'APRÈS MODÈLE VIVANT		Débutant·e·s à initié·e·s	**Jeudi** 13 h à 16 h		310 $
PEINTURE ACRYLIQUE, HUILE, PINCEAUX ET SPATULES		Débutant·e·s à initié·e·s	**Jeudi** 18 h 30 à 21 h 30		225 $
PEINTURE HUILE, ACRYLIQUE		Débutant·e·s à initié·e·s	**Vendredi** 9 h à 12 h	Débute 15 jan. (10 semaines)	225 $
ATELIER LIBRE		Initié·e·s	**Vendredi** 13 h à 16 h		50 $

INSCRIPTION À PARTIR DU 23 JUILLET

www.loisirsculture.beloeil.ca - Centre de loisirs de Belœil au 450 467-2835 poste 2925
Bibliothèque de Belœil au 450 467-7872

www.alpbeloeil.blogspot.com/p/programmation-26.html - alpbeloeil@gmail.com

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DATE	COÛTS
CARREFOUR DES ARTS DE MONT-SAINT-HILAIRE					
CONFÉRENCE D'HISTOIRE DE L'ART 1	Adultes		**Lundi** 13 h à 15 h	22 mars	20 $
CONFÉRENCE D'HISTOIRE DE L'ART 2			**Lundi** 13 h à 15 h	5 avril	20 $
CONFÉRENCE D'HISTOIRE DE L'ART 3			**Lundi** 13 h à 15 h	19 avril	20 $
CONFÉRENCE D'HISTOIRE DE L'ART 4			**Lundi** 13 h à 15 h	26 avril	20 $
HISTOIRE DE LA MUSIQUE 1			**Lundi** 13 h à 15 h 30	Date à venir	25 $
HISTOIRE DE LA MUSIQUE 2			**Lundi** 13 h à 15 h 30	Date à venir	25 $
ATELIERS LIBRES EN ART			**Vendredi** 13 h à 16 h	Débute le 8 janvier (4 mois)	50 $
CARTONNAGE : FORMULE 1			**Mardi** 9 h à 12 h	Débute le 5 janvier (12 cours)	276 $
CARTONNAGE : FORMULE 2			**Mardi** 14 h à 17 h	Débute le 5 janvier (12 cours)	276 $
CHANT CHORAL			**Vendredi** 13 h 30 à 15 h 30	Débute le 15 janvier (12 cours)	137 $
MARQUETERIE DE PAILLE			**Jeudi** 9 h à 12 h	Débute le 14 janvier (10 cours)	230 $
PEINTURE SUR PORCELAINE			**Mercredi** 13 h à 15 h 30	Débute le 20 janvier (10 cours)	190 $
TRICOT			**Jeudi** 13 h à 15 h	Débute le 7 janvier (10 cours)	150 $
ATELIER DE VANNERIE			**Mercredi** 10 h à 14 h	21 avril	50 $

INSCRIPTION À PARTIR DU 12 DÉCEMBRE
www.carrefourdesarts.org - info@carrefourdesarts.org - 438 889-4325

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
CERCLE DE FERMIÈRES AU PIED DU MONT					
BRODERIE	14 à 99 ans		**Lundi** 9 h à 15 h 30		35 $
TRICOT			**Mardi** 18 h à 21 h		
CROCHET			**Mercredi** 9 h à 18 h 30		
COUTURE			Journée sur demande		
COURTEPOINTE					
TISSAGE					
DENTELLE AUX FUSEAUX					
INSCRIPTION Annette Duchesne - cfq-aupieddumont@hotmail.com - 514 777-1290					
CERCLE LITTÉRAIRE FRANÇOISE-LORANGER					
RENCONTRE AVEC TRISTAN DEMERS BÉDÉISTE, ROMANCIER JEUNESSE, ILLUSTRATEUR	Pour tous		**Mercredi 16 décembre 2026** 19 h 30 (Salle La Nature-en-Mouvement)	1 h 15	Adultes 10 $ / Étudiants 5 $ par rencontre
RENCONTRE AVEC PHILIPPE MANEVY ROMANCIER			**Mercredi 20 janvier 2027** 19 h 30 (Bibliothèque Armand-Cardinal)		
RENCONTRE AVEC BRIGITTE PILOTE ROMANCIÈRE, BIOGRAPHE			**Mercredi 17 février 2027** 19 h 30 (Résidence Le Quartier de Mont-St-Hilaire)		
RENCONTRE AVEC MARIE-CÉLIE AGNANT ROMANCIÈRE, NOUVELLISTE, POÈTE			**Mercredi 17 mars 2027** 19 h 30 (Bibliothèque Armand-Cardinal)		
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					

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	DURÉE	HORAIRES	DATE	COÛTS
CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU					
ATELIER D'INITIATION AU LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉ	Futurs et nouveaux parents avec bébés 0-12 mois			1 rencontre de 1 heure et 30 minutes	50 $ avec livret inclus
ATELIER COPARENTALITÉ DEVENIR PARENTS... ENSEMBLE !	Futurs et nouveaux parents			6 rencontres de 1 heure et 30 minutes en présentiel	Gratuit
ATELIER PRATIQUE DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT (APPA)	Futurs parents			1 rencontre de 3 heures en présentiel	65 $ par couple
RENCONTRES PRÉNATALES	Futurs parents			6 rencontres de 2 heures en présentielle	150 $ par couple
COURS DE PORTAGE SEMI-PRIVÉ	Futurs et nouveaux parents avec bébé 0-12 mois			2 rencontres de 1 heure et 30 minutes en présentiel	60 $ par session avec livret du portage inclus
ÉVEIL MUSICAL	Parents avec bébé 0-12 mois			4 rencontres de 1 heure	68 $ par personne
DU GAZOUILLIS AUX MOTS	Parents avec bébé 0-12 mois			1 rencontre de 1 heure	Gratuit
PETIT EXPLORATEUR	Parents avec bébé 3-7 mois			4 rencontres de 1 heure	68 $ par personne
GRAND EXPLORATEUR	Parents avec bébés qui commencent, ou qui se déplacent de façon autonome			4 rencontres de 1 heure	68 $ par personne
GROUPE D'ENTRAIDE AU DEUIL PÉRINATAL	Ouvert à tous			1 rencontre par mois de 1 heure et 30 minutes	Gratuit
GROUPE D'ENTRAIDE LES MÈRES-VEILLEUSES	Futurs et nouveaux parents			10 à 12 rencontres de 2 heures avec halte pour bébé	Gratuit
GROUPE D'ENTRAIDE APAISER LES TRACES INVISIBLES D'UNE NAISSANCE BOULEVERSANTE	Nouveaux parents et co-parents			5 à 6 rencontres de 2 heures	Gratuit
LES TOUT-PETITS MATIN, CONFÉRENCES THÉMATIQUES	Futurs et nouveaux parents avec bébé 0-12 mois			1 heure (hebdomadaire)	Gratuit
LES RENDEZ-VOUS DES CABRIOLES	Nouveaux parents avec bébé 0-12 mois			2 heures (hebdomadaire)	Gratuit

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
SALON DE TRICOT	Futurs et nouveaux parents			2 heures (hebdomadaire)	Gratuit
MASSAGE POUR BÉBÉ	Parents avec bébé 0-12 mois			5 rencontres de 1 heure	68 $ par session
PARCOURS COMPLICE GRANDIR... ENSEMBLE PAPA-BÉBÉ !	Pères avec bébé 0-12 mois			1 session (plusieurs rencontres de 1 heure)	À determiner
RCR ET PREMIERS SOINS POUR BÉBÉS ET ENFANTS	Futurs, nouveaux parents, co-parents et famille			1 rencontre de 3 heures	70 $ par personne ou 105 $ par couple
YOGA POSTNATAL AVEC BÉBÉ	Nouveaux parents avec bébé 0-12 mois			6 rencontres de 1 heure	90 $ par session
YOGA PRÉNATAL	Futurs parents			6 rencontres de 1 heure et 30 minutes	135 $ par session
PRENATAL GROUP CLASSES (ENGLISH)	Parents-to-be			À determiner / To be confirmed based on request	150 $ par/per couple
PORTAGE AU DOS PRIVÉ	Parents avec bébé 6-12 mois	Sur demande - Inscription réservez sous approbation		1 rencontre de 1 heure	20 $ par heure
SOUTIEN À L'ALLAITEMENT	Nouveaux parents et co-parents	Sur demande		Selon le besoin	Gratuit
SOUTIEN AU DEUIL PÉRINATAL	Parents et co-parents	Sur demande		Selon le besoin	Gratuit

INSCRIPTION EN LIGNE, PAR TÉLÉPHONE OU SUR PLACE
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 devrons 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 ou compétitif	**Samedi** 9 h 30 à 11 h 30	2 h	À partir de 200 $/saison
LIGUE POUR ADULTES	18 à 99 ans	Récréatif ou compétitif	Des ligues sont offertes du dimanche au vendredi	2 h	Selon le forfait
CURLING 101	18 à 99 ans	Débutants	**Dimanche** 11 h à 13 h	2 h	À partir de 200 $/saison

INSCRIPTIONS/INFORMATIONS SUR NOTRE SITE WEB
www.curlingbelaire.com - infocurlingbelaire@gmail.com - 450 467-7344

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
CLUB DE GYMNASTIQUE ARABESQUE					
TURQUOISE	18 mois à 3 ans (mixte)	Parents-enfants	**Samedi et dimanche matin** (horaire à confirmer) Saison d'hiver dès le 9 janvier	45 min	Prix à venir
ROSE	4-5 ans (mixte)	Mini		1 h	
ROUGE	6 ans + (filles)	Une gymnaste débutante doit s'inscrire dans le ROUGE Si une gymnaste a déjà de l'expérience, il est possible de passer une évaluation afin de déterminer son niveau	**Soirs et fin de semaine** (horaire à confirmer) Saison d'hiver dès le 9 janvier	1 h 30	
ORANGE	6 ans + (filles)			2 h	
JAUNE	7 ans + (filles)			2 h 30	
VERT	7 ans + (filles)			3 h	
BLEU	8 ans + (filles)			2 x 2 h (4 h)	
MAUVE	8 ans + (filles)			2 x 2 h 30 (5 h)	
INSCRIPTIONS EN LIGNE www.gymnastiquearabesque.ca Pré-inscriptions membres : 23 novembre — Pour tous : 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** 9 h à 10 h	1 h	143 $ / session
	7 à 9 ans		**Lundi** 18 h 30 à 19 h 30	1 h	188 $ / session
	7 à 9 ans		**Mercredi** 18 h 30 à 19 h 30	1 h	
	9 à 12 ans		**Mardi** 18 h 30 à 19 h 45	1 h 15	213 $ / session
	9 à 12 ans		**Jeudi** 18 h 30 à 19 h 45	1 h 15	
	13 ans et +		**Mardi** 20 h à 21 h 30	1 h 30	193 $ / session + affiliation selon grade âge, etc
	13 ans et +		**Jeudi** 20 h à 21 h 30	1 h 30	
INSCRIPTIONS EN LIGNE EN TOUT TEMPS www.cjvr.org - valleedurichelieu@gmail.com Possible de faire un cours d'essai avant l'inscription.					

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	80 $
		400	**Samedi** 9 h à 11 h École Au-Fil-de-l'Eau		80 $
		Pour tous	**Samedi** 11 h à 13 h École Au-Fil-de-l'Eau		80 $
		300	**Dimanche** 9 h à 11 h École Au-Fil-de-l'Eau		80 $
		Pour tous	**Dimanche** 11 h à 13 h École Au-Fil-de-l'Eau		80 $
		350	**Jeudi** 18 h 30 à 20 h 30 Centre aquatique		80 $
		Activité libre	**Lundi** 18 h 30 à 20 h 30 Centre aquatique		80 $
		500-700	**Lundi** 20 h à 22 h Collège St-Hilaire (GG)		80 $
		400	**Lundi** 20 h à 22 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		500	**Mardi** 20 h à 22 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		350	**Mercredi** 20 h à 22 h Collège St-Hilaire (GG)		80 $
		Pour tous	**Mercredi** 20 h à 22 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		500	**Jeudi** 20 h à 22 h Collège St-Hilaire (GG)		80 $

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
PARTIES DE PICKLEBALL	Tous	300	**Jeudi** 20 h à 22 h Collège St-Hilaire (PAL)	17 semaines	80 $
		500	**Samedi** 9 h à 11 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		300	**Samedi** 11 h à 13 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		AD	**Samedi** 13 h à 15 h Collège St-Hilaire (GG)		80 $
		400	**Samedi** 13 h à 15 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		500	**Dimanche** 9 h à 11 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		Pour tous	**Dimanche** 11 h à 13 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		350	**Dimanche** 13 h à 15 h Collège St-Hilaire (PAL)		80 $
		600/700	**Samedi** 9 h à 11 h Collège St-Hilaire (GG)		80 $
		400	**Dimanche** 11 h à 13 h Collège St-Hilaire (GG)		80 $
		300	**Samedi** 13 h à 15 h Collège St-Hilaire (GG)		80 $

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
PARTIES DE PICKLEBALL	Tous	400 Drill	**Mardi** 12 h 30 à 14 h 30 Sportscène	17 semaines	100 $
		200 Drill	**Mardi** 12 h 15 à 14 h 15 Sportscène		100 $
		350	**Mardi** 14 h 30 à 16 h 30 Sportscène		100 $
		300	**Mardi** 14 h 15 à 15 h 45 Sportscène		100 $
		200	**Mercredi** 12 h 30 à 14 h 30 Sportscène		100 $
		Pourt tous	**Mercredi** 14 h 30 à 16 h 30 Sportscène		100 $
		500-600/700 Drill	**Vendredi** 12 h 30 à 14 h 30 Sportscène		100 $
		300 Drill	**Vendredi** 14 h 30 à 16 h 30 Sportscène		100 $

INSCRIPTIONS VIA LE SITE WEB
www.cpvr.ca
D'autres plages horaires sont disponibles.
Consulter le site web pour connaître l'ensemble des activités offertes à tous les joueurs du CPVR.

CLUB DE SCRABBLE LES MOTS HILARANTS

PARTIE DE SCRABBLE EN DUPLICATE	10 à 110 ans	Pour tous	**Mercredi** 19 h	Septembre à juin	5 $ par partie pour les membres

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS
514 588-5990 - diane.pouliot@videotron.ca - nathalie.prindle@gmail.com

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
CLUB RADIOAMATEUR VE2CWQ					
RADIO-COMMUNICATION, RÉSEAUX MÉTÉO DE TEMPS VIOLENT À TRAVERS TOUT LE QUÉBEC, AIDE AUX MESURES D'URGENCE, EXERCICE LORS DE SIMULATION D'URGENCE	Pour tous		Activités sur les ondes, 24/24h, réseaux météo si du temps violent est en cours	Tous les derniers mardi du mois sur TEAMS.	

INSCRIPTION PAR COURRIEL
www.ve2cwq.ca - ve2cwq@ve2cwq.ca

Réseau météo à travers tout le Québec, activités en plein air comme les Field Day d'été et hiver, simulation d'urgence avec ou sans la collaboration de la Sécurité Civile du Québec, discussion sur la météo. Scouts lors des JSLO.

ÉCOLE DE KARATÉ SANKUDO MONT-ST-HILAIRE INC.					
COURS DE KARATÉ	5 à 15 ans	Débutants Intermédiaires Avancés	**Jeudi soir**	10 semaines	145 $

INSCRIPTION EN LIGNE DÈS MAINTENANT SUR NOTRE SITE WEB
www.sankudo.ca - info.msh@sankudo.ca

ESCADRON 502 VALLÉE DU RICHELIEU					
AÉROMODÉLISME **PATROUILLE À 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

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.

INSCRIPTION
Tous les vendredis soirs sur place au Centre des loisirs de Belœil
www.escadron502.net - 502aviation@cadets.gc.ca

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
GROUPE SCOUT MONT-SAINT-HILAIRE					
CASTORS	7 à 8 ans / Mixte La Colonie de la Rivière		**Samedi matin** 9 h 30 à 11 h	De septembre à juin. Des camps auront lieu à l'automne, à l'hiver et au début de l'été.	Le coût d'inscription 2025-2026 est de 220 $ Frais de camps et uniforme en sus.
LOUVETEAUX	9 à 11 ans / Mixte Les Lynx		**Mardi soir** 18 h 30 à 20 h 30		
	9 à 11 ans / Mixte Les Renards		**Mercredi soir** 18 h 30 à 20 h 15		
	9 à 11 ans / Mixte Les Coyotes		**Vendredi soir** 19 h à 21 h		
ÉCLAIREURS	12 à 14 ans / Mixte Les Montagnards		**Jeudi soir** 19 h à 21 h		
	12 à 14 ans / Mixte Les Sentinelles		**Mercredi soir** 19 h à 21 h		
PIONNIERS	15 à 17 ans / Mixtes Les Patriotes		**Lundi soir** 19 h à 21 h		

Rencontre une gang survoltée et tisse des liens d'amitié solides avec des garçons et filles de 7 à 25 ans qui partagent tes valeurs et ton goût de l'aventure. Le Groupe Scout Mont-Saint-Hilaire est à la recherche de jeunes comme toi qui désirent apprendre, avoir du plaisir et se dépasser dans un cadre organisé et sécuritaire. Le scoutisme met à l'avant plan ta débrouillardise, ton sens social et ta santé à travers des activités de plein air, des jeux de socialisation ainsi que par l'apprentissage de techniques utiles et variées. L'entraide, l'engagement, le respect des autres et celui de la nature, sont des valeurs privilégiées parmi les défis qui te seront proposés et qui t'amènera à te dépasser.

*Les horaires sont sujets à changement et seront reconfirmés lors de la journée d'inscription. Selon le nombre d'inscriptions, il peut y avoir plusieurs groupes dans chacune des tranches d'âge. Il est possible de s'inscrire en tout temps mais pourrait se voir refuser après le début mars 2027.

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS
www.scoutsthilaire.com - gestion.scouts.msh@gmail.com - 450 464-4343

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
GYMNO MONTÉRÉGIE					
ACTIVITÉS ADAPTÉES	Enfants de 5 à 10 ans ayant des enjeux sur le plan neuro-développemental		**Dimanche** 9 h 45 à 12 h	2 h 15	30 $ par journée d'activités

Le Programme Les Explorateurs qui offre des activités adaptées, développées par une ergothérapeute, à notre clientèle. Ces activités visent à faire bouger des enfants qui ont des enjeux sur le plan neurodéveloppemental, à favoriser à leur développement et leur estime de soi. Les activités se déroulent dans un climat de non-compétition et de valorisation de l'effort, permettant à l'enfant d'accroître sa confiance en lui et son estime personnelle tout en travaillant leur motricité globale, leur motricité fine, leurs habiletés langagières et leur socialisation.

GymnO atteint ses objectifs en assurant un faible ratio d'intervention qui est généralement d'un moniteur pour 3 jeunes, en ce qui concerne GymnO Montérégie, ce qui assure un encadrement plus serré, plus personnalisé et la sécurité des enfants.

GymnO est aussi considéré comme un organisme qui offre du répit aux familles.

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS SUR LA LISTE D'ATTENTE
Véronique Beaupré : info@gymnomonteregie.org - www.gymnomonteregie.org

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
INTÉGRATION COMPÉTENCES					
CAFÉ DU MONDE À BELŒIL (CAFÉ RENCONTRE INTERCULTUREL)	Pour tous		**1er décembre 2026 et 30 mars 2027** 10 h à 11 h 30	1 h 30	Gratuit
TOURNOI DE JEUX VIDÉOS	16-35 ans		**10 décembre 2026, 21 janvier 2027 et 25 février 2027** 18 h à 20 h	2 h	
ATELIER CUISINE : DESSERTS	16-35 ans		**8 décembre 2026** 10 h à 15 h	5 h	
Une belle occasion d'échanger, de découvrir d'autres cultures et de pratiquer votre français dans une ambiance conviviale et inclusive.					
INSCRIPTION 287, boul. Cartier, Belœil - www.integrationcompetences.ca/calendrier-des-activites - info@integrationcompetences.ca					
KARATÉ SHIN GI RYU VALLÉE DU RICHELIEU (ATE-WAZA-KAN)					
COURS D'ART-MARTIAUX	6 ans et + (cours enfants, adultes et famille)		**Dimanche** 9 h à 11 h (selon les groupes)	Janvier à juin 2027	140 $ pour la session (uniforme en sus)
INSCRIPTION www.shingiryu.ca - admin@shingiryu.ca - 514 795-8526					



ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
LÉGION ROYALE CANADIENNE FILIALE AUCLAIR 121					
VETS CAFÉ	Veterans		**Mercredi** 9 h à 12 h	Septembre à avril	Gratuit
WOMENS PARTICIPATION GROUP (ENGLISH)	18 ans et plus		**Mercredi** 13 h à 15 h	Septembre à avril	Le coût d'inscription est de 25 $
CURLING	18 ans et plus		**Mardi** 9 h à 14 h 19 h à 22 h **Mercredi** 19 h à 22 h **Jeudi** 9 h à 14 h 19 h à 22 h	Octobre à avril	Les tarifs commencent à 280 $ et varient selon le forfait
LES FLÉCHETTES (L'HIVER)	18 ans et plus		**Jeudi** 19 h à 22 h	Septembre à mai	130 $ — comprend l'adhésion à la Légion de 60 $
LES FLÉCHETTES (L'ÉTE)	18 ans et plus		**Jeudi** 19 h à 22 h	Juin à septembre	5 $ par semaine
BINGO	18 ans et plus		**Le dernier vendredi de chaque mois** 19 h à 21 h Burgers et bingo	Septembre à juin	10 $ à la porte, le coût des hamburgers est en supplément
À TABLE	Pour tous		**Mardi et jeudi** 11 h à 14 h	Octobre à avril	7 $ à la legion, consultez le menu sur notre site Web
CRIBBAGE	18 ans et plus		**Dimanche** 14 h à 16 h	Septembre à juin	10 $ à la porte
ADHÉSION — DEVENEZ MEMBRE	18 ans et plus		**Tous les jours** 16 h à 19 h	Janvier à décembre	60 $ par an — mais la première année est gratuite cette année !

INSCRIPTION
fr.auclair121.com - secretaryrcl121@gmail.com - 450 467-0881

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
LES PIEDS LÉGERS DE MONT-SAINT-HILAIRE					
COURS DE DANSE EN LIGNE		Débutant 1	**Mardi** 14 h 45 à 15 h 30	De septembre à mai	
		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		
	INSCRIPTION celine.methot@hotmail.com - 450 464-6469				
MAISON DE LA FAMILLE DE LA VALLÉE DU RICHELIEU					
BÉBÉ ET MOI 0-6 MOIS	Parents et enfant âgés de 0 à 6 mois		**Mardi** 13 h 30 à 15 h 30	26 janvier au 2 mars 1x par semaine	Carte de membre requise (20 $/année par famille)
ATELIERS DE LANGAGE, HABILETÉS PARENTALES, ESTIME DE SOI ET DE MOTRICITÉ	18 mois à 5 ans		**Lundi et jeudi** 9 h 30 à 11 h	25 janvier au 22 février/8 mars au 5 avril	
GROUPE DE SOUTIEN POUR PROCHES-AIDANTS	Proches-aidants/ aînés		**Lundi** 13 h 30 à 15 h	En continu aux 2 semaines, selon la demande	
ESPACE-FAMILLE	Familles		**Vendredi** 9 h 30 à 11 h 30	Tous les vendredis	
BÉBÉ ET MOI 6-12 MOIS	Parents et enfant âgés de 6 à 12 mois		**Mardi** 9 h à 11 h	9 mars au 13 avril 1x par semaine	
	INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS À PARTIR DU MOIS DE DÉCEMBRE www.mfvr.ca - reception@mfvr.ca - 450 446-0852				

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
MAISON DES JEUNES DES QUATRE FENÊTRES					
LIEU DE RENCONTRE, D'ANIMATION ET D'INTERVENTION POUR LES ADOLESCENTS	12 à 17 ans		**Mercredi** 18 h à 21 h **Jeudi** 18 h à 21 h **Vendredi** 18 h à 22 h **Samedi** 15 h à 19 h		Gratuit
AIDE AUX DEVOIRS 6e ANNÉE	11 à 12 ans	6e année du primaire	**Mercredi** 15 h à 18 h		
PÉRIODE EXCLUSIVE AUX 6e ANNÉE			**Vendredi** 15 h à 18 h		
	AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE mdj4f.ca - facebook.com/mdj4f - direction@mdj4f.ca				
MATINÉES PARENTS-ENFANTS					
HALTE-GARDERIE	0-5 ans		**Lundi au jeudi** 8 h 30 à 16 h	Plus de détails via notre site web ou par téléphone	
LES MATINÉES CONFÉRENCES	Adultes		**Mercredi** 9 h 15 à 11 h 30		
LES MATINÉES MISE-EN-FORME			**Jeudi** 9 h 15 à 10 h 15		
LES MATINÉES YOGA			**Mardi** 9 h 15 à 10 h 15		
CAUSERIE			**Lundi am et mercredi pm** (parents-enfants)		
COURS PARENTS-ENFANTS	Enfants 2-5 ans		**Jeudi** 10 h 45 à 11 h 30		
SAMEDI TURBO-MOTEUR	Parents-enfants 1-7 ans		**Samedi** 9 h 30 à 11 h		
PRÊT POUR L'ÉCOLE	Pour les enfants qui entreront en maternelle en septembre 2027		**Lundi et mardi** 8 h 45 à 12 h 30		
MINI-CURIEUX	Détails sur notre site web		**Mercredi** 9 h à 11 h 30		
	INSCRIPTION www.lesmatinees.com - info@lesmatinees.com - 579 423-5658 Suivez-nous sur nos réseau sociaux ! Tu hésites ? Écris-nous pour un essai gratuit ! Carte de membre annuelle (obligatoire) : 25 $				

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
PATRIMOINE HILAIREMONTAIS					
VISITES GUIDÉES DE L'OEUVRE D'OZIAS LEDUC À L'ÉGLISE SAINT-HILAIRE AVEC MUSIQUE	Tous âges		**12 décembre 2026** Voir horaire sur le site werb ou la page Facebook de septembre à décembre		
AUCUNE RÉSERVATION REQUISE SAUF POUR LES GROUPES DE 15+ PERSONNES www.patrimoinehilairemontais.org - www.facebook.com/patrimoine.hilairemontais - secretariat@patrimoinehilairemontais.org					
PIRATES DU RICHELIEU					
FOOTBALL CAMP DE PRINTEMPS ET SAISON DE FOOTBALL	Jeunes de 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	Tarification selon l'âge du joueurs. Rabais si plusieurs joueurs d'une même famille.
INSCRIPTION SUR NOTRE SITE WEB www.piratesdurichelieu.com/inscriptions - infos@piratesdurichelieu.com					
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.					



ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRES	DURÉE	COÛTS
SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE AU CŒUR DU RICHELIEU					
CONFÉRENCE : L'EXPO 67 PAR GINETTE CHARBONNEAU	Adultes		**Mercredi 27 janvier** 19 h 30	90 minutes	Gratuit pour les membres 10 $/ non-membre
CONFÉRENCE : GROSSE ÎLE, STATION DE QUARANTAINE PAR MARIA DOMPIERRE			**Mercredi 31 mars** 19 h 30		
INSCRIPTION wwwshgbcr.org - www.facebook.com/SHGCR - info@shgcr.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					
SOCIÉTÉ MUSICALE DE LA VALLÉE-DU RICHELIEU					
JEUNES VOIX DU CŒUR	6 à 8 ans Les Étincelles		**Mardi** 18 h à 19 h	À partir du 12 janvier 2027	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 partir du début janvier	
CHŒUR DE LA MONTAGNE	Adulte		**Jeudi** 19 h à 21 h 30	À partir du début janvier	
INSCRIPTION www.jeunesvoixducoeur.com - 514 292-6184 - jeunesvoix@societemusicale.org www.soireesvocales.societemusicale.org/sinscrire-p - soireesvocales@societemusicale.org www.artist.center/organizations/choeurdelamontagne/activities - choeurmontagne@societemusicale.org					

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

ACTIVITÉS	CLIENTÈLES	NIVEAU	HORAIRE	DURÉE	COÛTS
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 à la fin avril.	350 $
	INSCRIPTION www.theatredesdeuxrives.org - Gilles Vachon : ttdrbeloeil@gmail.com - 514 862-4649				
UTA (UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE)					
COURS : HISTOIRE DES ÉTATS-UNIS	50 ans et plus		**Mardi** 13 h 30 à 16 h du 2 au 23 février	10 heures 4 semaines	70 $
COURS : HISTOIRE D'EAU : LES OCÉANS			**Mardi** 13 h 30 à 16 h du 16 mars au 6 avril	10 heures 4 semaines	70 $
L'UNIVERS CULTUREL : 8 CONFÉRENCES SUR DES SUJETS VARIÉS			**Mercredi** 13 h 30 à 16 h du 3 février au 31 mars (relâche le 3 mars)	20 heures 8 semaines	120 $
INITIATION AUX DANSES DU MONDE			**Jeudi** 13 h 30 à 15 h 30 du 28 janvier au 8 avril (relâche le 4 mars)	20 heures 10 semaines	220 $+tx
GYMNASTIQUE HOLISTIQUE			**Jeudi** 9 h 30 à 11 h 30 du 28 janvier au 8 avril (relâche le 4 mars)	20 heures 10 semaines	220 $+tx
	INSCRIPTION EN LIGNE DÈS LE 7 JANVIER 9 H www.usherbrooke.ca/uta/prog/monteregie/mtg - utabeloeil@gmail.com - 450 467-0785				

RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

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

Pour les jeunes de 12 à 17 ans.

GRATUIT

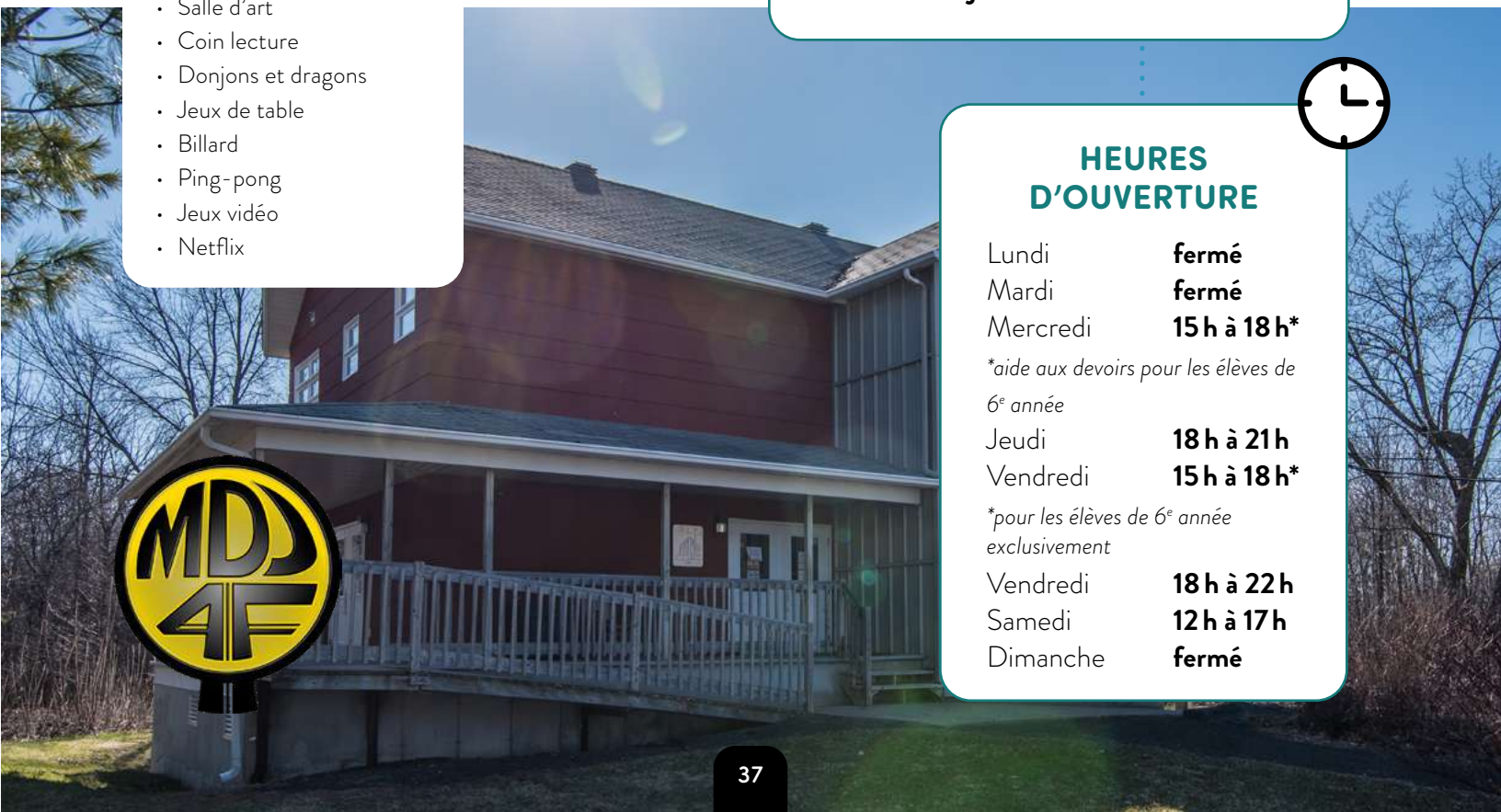
Au 100, rue Michel,
derrière l'école de l'Aquarelle

INFORMATION

Facebook général : **mdj4f**
Facebook Mont-Saint-Hilaire : **mdjmsh**
Instagram: **@mdj4f_**
TikTok: **@mdj4f**
Site web : **mdj4f.ca**

OFFRE PERMANENTE

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



HEURES D'OUVERTURE

Lundi	**fermé**
Mardi	**fermé**
Mercredi	**15 h à 18 h***

**aide aux devoirs pour les élèves de 6e année*

Jeudi	**18 h à 21 h**
Vendredi	**15 h à 18 h***

**pour les élèves de 6e année exclusivement*

Vendredi	**18 h à 22 h**
Samedi	**12 h à 17 h**
Dimanche	**fermé**

MUSÉE des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire

AGENDA CULTUREL HIVER 2026 - 2027



Expositions

14 novembre au 17 janvier

Le plasticien intemporel
Jean-Paul Jérôme
Artiste peintre, dessinateur, sculpteur et collagiste
Vernissage le dimanche 15 novembre à 14h

23 janvier au 7 mars

Requiem stellaire
Claude Millette & Tristan Laflamme-Millette
Artistes de père en fils

Tous les mercredis sur réservation

Visite guidée des expositions
Contactez le Musée pour une visite personnalisée

Activités

Début décembre

Excursion *Sur les traces d'Ozias Leduc*
Visite de l'Église Saint-Michel de Rougemont, de la Chapelle de l'archevêché de Sherbrooke et du Musée des beaux-arts de Sherbrooke.

Février 2027

Conférence du Dr. David Fortin
Le neurochirurgien et neuro-oncologue, a accompagné Tristan Laflamme-Millette après son diagnostic et nous parle de créativité.

1 samedi par période d'exposition
10h à 11h30

Atelier créatif
Exploration d'une technique plastique en lien avec la démarche des artistes en exposition.

1 jeudi soir par mois entre 16h à 19h

Jeudi créatif
Visitez l'exposition et exercez votre créativité, on s'occupe du cocktail ! Durée : 1h ou plus!

Activités enfants

4 & 5 janvier
27 janvier
11 & 12 février
1er au 5 mars

Camp de jour & Journées pédagogiques
Le service éducatif du Musée accueille les jeunes pour les journées pédagogiques et la semaine de relâche.
Inscriptions sur mbamsh.com

450 536.3033 | reception@mbamsh.com | mbamsh.com