

Programmation hiver 2025

VILLE DE

LAVALTRIE

Loisirs & Culture

Suivez-nous sur les réseaux sociaux
pour ne rien manquer!



Suivez la Bibliothèque sur [Facebook](#)!



LES
INSCRIPTIONS
DÉBUTENT
LE MERCREDI
8 JANVIER



NOUVEAU SITE D'INSCRIPTION EN LIGNE POUR VOS ACTIVITÉS DE LOISIRS!

SIMPLE ET RAPIDE

Inscrivez-vous facilement aux activités sur notre nouveau site d'inscription en ligne !



Accédez au site :

www.qidigo.com/u/Ville-de-Lavaltrie



Pour faciliter votre inscription, créez **dès maintenant** votre **dossier en ligne**. Cette démarche vous permettra de gagner du temps lors de l'inscription.

CRÉER VOTRE COMPTE

1. Rendez-vous sur www.qidigo.com/u/Ville-de-Lavaltrie.
2. Dans la section « Nouveau compte », créez votre profil.
3. Complétez les informations demandées pour finaliser votre compte.

S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

4. Sélectionnez les activités de votre choix et cliquez sur « Ajouter au panier ».
5. Choisissez les participants à inscrire pour l'activité.
6. Une fois vos choix effectués, cliquez sur l'icône du panier, en haut de la page.
7. Vérifiez les activités dans votre panier et cliquez sur « Passer la commande » pour finaliser votre inscription.



Pour toute information et/ou assistance technique

- Service des loisirs, de la culture et des relations à la communauté
- loisirs@ville.lavaltrie.qc.ca | 450 586-2921, option 4, poste 0

Pour plus de détails sur les procédures administratives, la tarification et les politiques de remboursement, visitez le [site Internet](#) de la Ville.

TABLE DES MATIÈRES

LIEUX DES ACTIVITÉS	4	LOISIRS	14	CULTURE	20
PATINOIRES ET AIRE DE GLISSE	4	COURS DE GARDIENS AVERTIS	15	BIBLIO-BRICO	21
INFOS EN BREF	5	CRÉE TON JEU VIDÉO	15	CLUBS DE LECTURE	21
SPORTS ET PLEIN AIR	6	CUISINE SOUS LE THÈME DU SIROP D'ÉRABLE	15	COURS D'HUMOUR «STAND-UP»	22
BADMINTON ET PICKLEBALL	7	DANSE COUNTRY	15	CROCHET - SIX MAILLES POUR DES PROJETS MULTIPLES	22
BASKETBALL	7	JEUX DE SOCIÉTÉ	15	DANSE	22
CIRCL MOBILITY	7	LEGO BRICK : MINECRAFT	15	DESSIN	23
JOURNÉE PLEIN AIR	8	LE MONDE DES POKÉMONS EN PÂTE À MODELER	16	ÉVEIL À LA LECTURE ET À L'ÉCRITURE (ÉLÉ)	23
MISE EN FORME	9	PHOTO CELLULAIRE : RÉUSSIR VOS PHOTOS DE VOYAGE	16	EXPOSITIONS	23
RENFORCEMENT-ÉTIREMENT	9	PRÊTS À RESTER SEUL	16	HEURE DU CONTE	23
TABATA/HIIT	9	PARTENAIRES DU MILIEU	17	ODEURS ET SAVEURS : ATELIER FAMILIAL	24
VOLLEYBALL	7	ACTIVITÉS LIBRES	17	PEINTURE	24
ZUMBA FITNESS	9	BINGO	17	SCULPTURE SUR PIERRE	24
ZUMBA STRONG NATION	9	CADETS DE TERRE	17	SPECTACLE LA FLEUR MAGIQUE	24
PARTENAIRES DU MILIEU	10	CRIBLE	18	THÉÂTRE ET IMPROVISATION	24
ARTS MARTIAUX, KARATÉ ET JIU-JITSU	10	PARENT-ENFANT	18, 19	PARTENAIRES DU MILIEU	25
BASEBALL	10			CAFÉ-CINÉ	25
HOCKEY FÉMININ	10			DANSE	25
KIN-BALL	10			GÉNÉALOGIE	26
CLUB DE MARCHE	11			IMPROVISATION POUR AÎNÉS	26
MARCHE ET EXERCICES	11			LE CERCLE AUTOUR DU FIL	26
SOCCER	11			CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE	27
YOGA	12			SEMAINE DE RELÂCHE	27
ACTIVITÉS PARASCOLAIRES	13			PORTAIL CITOYEN	28
CIRQUE	13			CONFÉRENCES	29
GYMNASTIQUE	13			ÉVÉNEMENTS	30
SOCCER	13			ÉVÉNEMENTS - PARTENAIRES DU MILIEU	31
TABATA RYTHMÉ	13				

LIEUX DES ACTIVITÉS

BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

241, rue Saint-Antoine

CAFÉ CULTUREL DE LA CHASSE-GALERIE

1351, rue Notre-Dame

CHALET DE LA SEIGNEURIE AU PARC GÉRARD-LAVALLÉE

120, rue Saint-Antoine Sud

CHALET DES LOISIRS

1070, chemin Georges

ÉCOLE DE LA RIVE

60, rue Douaire-De Bondy

ÉCOLE DE LA SOURCE

1020, rue du Tricentenaire

ÉCOLE DES AMIS-SOLEILS

1351, rue du Tricentenaire

ÉCOLE DES EAUX-VIVES

30, montée Guy-Mousseau

ÉCOLE JEAN-CHRYSTÔME-CHAUSSE

41, rue Saint-Antoine Nord

GARAGE À SIMON

1345, rue Notre-Dame

MAISON DES JEUNES DE LAVALTRIE

235, rue Saint-Antoine Nord

PATINOIRES ET AIRE DE GLISSE

◆ Patinoire avec bandes ● Anneau de glace
▲ Aire de glisse

PARC GÉRARD-LAVALLÉE ◆ ● ▲

120, rue Saint-Antoine Sud
Chalet de la Seigneurie

ÉCOLE DE LA RIVE ◆

60, rue Douaire-De Bondy

PARC LOUISE-BISSOT ◆ ●

4, rue François-Cottu
Roulotte chauffée

PARC JACQUES-AUCLAIR ◆ ●

1070, chemin Georges
Chalet des loisirs

Pour consulter l'horaire des divers bâtiments, l'état des patinoires et de l'aire de glisse, rendez-vous sur www.ville.lavaltrie.qc.ca/recreatifs/etat-des-sites.



INFOS EN BREF

LIVRAISON À DOMICILE



La Bibliothèque offre le service de livraison à domicile pour les personnes à mobilité réduite. Si vous éprouvez des difficultés à vous déplacer, bénéficiez de ce service au 450 586-2921, option 5, poste 2.

PROGRAMME EXPÉRIENCE LOISIRS

Selon votre seuil de revenu, vous pourriez être admissible à un remboursement complet. Pour plus d'informations et pour consulter la liste des organismes à contacter, visitez : ville.lavaltrie.qc.ca/activites/programmation-loisirs-culture

RESSOURCES NUMÉRIQUES GRATUITES



Accédez aux ressources numériques dans le confort de votre domicile grâce à votre abonnement.



Explorez ces précieuses ressources numériques sur le [catalogue en ligne](#).

Edumédia :

Pour l'apprentissage des sciences et des technologies, du primaire au secondaire.

Alec :

Un outil conçu pour développer l'autonomie et les connaissances des jeunes.

Math Makers et Slice Fraction (pour les 4 à 12 ans) :

Pour un apprentissage ludique des mathématiques.

MesAïeux :

Une base de données généalogiques exhaustive couvrant les mariages au Québec depuis la Nouvelle-France jusqu'au XX^e siècle, ainsi que certaines naissances et décès.

PRÊT D'ÉQUIPEMENTS SPORTIFS ET DE PLEIN AIR

La Ville de Lavaltrie propose une variété d'équipement, notamment des supports d'apprentissage pour le patin, des raquettes pour enfants et adultes, des bâtons de marche et des luges.

EMPRUNTER UN ÉQUIPEMENT

16 ANS ET PLUS OU ACCOMPAGNÉ D'UN PARENT

À la journée ou de longue durée (dépôt de 20 \$)

Récupérez votre matériel au Chalet de la Seigneurie du parc Gérard-Lavallée. Consultez l'horaire du bâtiment.





SPORTS ET PLEIN AIR



Les participants aux cours de Mise en forme, *Strong Nation*, Zumba Fitness, Tabata/HIIT et *Circl Mobility* peuvent bénéficier des rabais suivants lorsqu'un même participant s'inscrit à plusieurs cours :

- 10 % sur le coût d'inscription du 2^e cours
- 20 % sur le coût d'inscription du 3^e/4^e/5^e cours

N.B. Le rabais sera appliqué sur le coût le moins élevé.



ACTIVITÉS LIBRES

Une **carte d'accès** vous sera remise lors de la première journée d'activité, vous permettant de participer à l'activité de votre choix chaque semaine.

Les inscriptions pour la session débuteront en ligne le mercredi 8 janvier, à 9 h, et se termineront le 16 janvier.

Après cette date, les inscriptions se feront en ligne uniquement pour les séances restantes, au tarif de 5 \$ par séance.

 55 \$ pour la session (12 semaines)



BADMINTON ET PICKLEBALL

	ÉCOLE DE LA RIVE	
	12 ANS ET PLUS	
	Lundi 3 février Pas de cours le 17 février	Dimanche 26 janvier Pas de cours le 23 mars
	19 h à 21 h 30	9 h à 11 h 30
	Matériel requis : raquettes de badminton et/ou pickleball, balles de pickleball	



VOLLEYBALL (JOUTES)

	ÉCOLE DE LA SOURCE	
	17 ANS ET PLUS	
	Mercredi 22 janvier	
	19 h 30 à 22 h 30	



BASKETBALL

Par Frédérick Arpin

	ÉCOLE DE LA RIVE
	8 À 16 ANS
	Dimanche 26 janvier (12 semaines) Pas de cours le 23 mars
	13 h à 14 h 15
	27 \$



CIRCL MOBILITY™

Par Véronic Arpin



Cours axé sur la science du mouvement fonctionnel, conçue pour vous aider à vous libérer du stress, rétablir votre amplitude de mouvement et augmenter votre aptitude à bouger de manière plus efficace et durable.

	ÉCOLE JEAN-CHRYSTÔME-CHAUSSE
	15 ANS ET PLUS
	Mardi 21 janvier (12 semaines) Pas de cours le 11 février
	19 h 45 à 20 h 15
	48 \$
	Matériel requis : tapis de yoga



JOURNÉE PLEIN AIR AVEC TRANSPORT DEPUIS LAVALTRIE

NOUVEAU

8 ANS ET PLUS (Les jeunes de 15 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.)

Mercredi 5 mars

8 h - Départ (Stationnement de l'hôtel de ville)
18 h - Retour à Lavaltrie

Les frais incluent le transport en autobus.

SKI LA RÉSERVE OU SKI GARCEAU

SKI ALPIN OU PLANCHE À NEIGE
Tarif unique sans location : 107 \$ Avec location d'équipement : 150 \$

PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT, SECTEUR PIMBINA

RANDONNÉE EN RAQUETTES* OU AVEC CRAMPONS
Tarif unique sans location d'équipement : 67 \$ Avec location d'équipement : 93 \$

PARC RÉGIONAL DE LA FORÊT OUAREAU, SECTEUR DU MASSIF

SKI DE FOND, SKI HORS-PISTE, RANDONNÉE EN RAQUETTES* OU AVEC CRAMPONS
Tarif unique sans location d'équipement : 67 \$ Location non offerte

*Empruntez gratuitement des raquettes pour enfants et adultes auprès de la Ville de Lavaltrie! Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.ville.lavaltrie.qc.ca/recreatifs/prest-dequipements-sportifs.





MISE EN FORME

Par Véronic Arpin

Entraînement complet comprenant un échauffement, du cardio, du renforcement musculaire, des étirements, ainsi que des cours thématiques tels que l'aérobic, le cardio militaire, le Pilates et plus.

	ÉCOLE JEAN-CHRYSTOSTÔME-CHAUSSE
	15 ANS ET PLUS
	Samedi 25 janvier (12 semaines) Pas de cours le 8 et 15 février
	10 h à 11 h
	92 \$



RENFORCEMENT-ÉTIREMENT

Par Éloïse Morin

Venez vous entraîner de manière dynamique et rythmée, avec des étirements et des mouvements musculaires adaptés pour une endurance modérée.

	MAISON DES JEUNES DE LAVALTRIE
	60 ANS ET PLUS
	Lundi 20 janvier (12 semaines) Pas de cours le 3 mars
	9 h à 10 h
	80 \$
	Matériel requis : tapis de yoga



STRONG NATION

Par Véronic Arpin

STRONG
NATION

Cours intermédiaire à trois niveaux. Il comprend des enchaînements rythmés par intervalles, associés à des mouvements cardiovasculaires et musculaires synchronisés avec une musique adaptée à chaque mouvement.

	ÉCOLE JEAN-CHRYSTOSTÔME-CHAUSSE
	15 ANS ET PLUS
	Jeudi 23 janvier (12 semaines) Pas de cours le 13 février
	18 h 30 à 19 h 30
	92 \$
	Matériel requis : tapis de yoga



TABATA/HIIT

Par Véronic Arpin

Entraînement à haute intensité, tout en respectant votre niveau et votre rythme. Chaque cours sera différent !

	ÉCOLE JEAN-CHRYSTOSTÔME-CHAUSSE
	15 ANS ET PLUS
	Mardi 21 janvier (12 semaines) Pas de cours le 11 février
	18 h 30 à 19 h 30
	92 \$
	Matériel requis : Haltères (5 à 10 livres) et un tapis de yoga



ZUMBA FITNESS

Par Véronic Arpin



Entraînement ouvert à tous, avec musique latine et internationale, incluant des mouvements cardiovasculaires et musculaires.

	ÉCOLE JEAN-CHRYSTOSTÔME-CHAUSSE	
	15 ANS ET PLUS	
	Lundi 20 janvier (12 semaines) Pas de cours le 10 février	Mercredi 22 janvier (12 semaines) Pas de cours le 12 février
	18 h 30 à 19 h 30	
	92 \$	

PARTENAIRES DU MILIEU

L'inscription aux activités de cette section se fait indépendamment du site d'inscription Qidigo.

Nous vous encourageons à consulter attentivement les informations et les modalités d'inscription. **Pour toute question, veuillez communiquer directement avec l'organisme responsable.**



ARTS MARTIAUX, KARATÉ ET JIU-JITSU

Par l'Association Hokano Mikata

Programme combiné de jiu-jitsu et de karaté, de débutant à avancé!

	ÉCOLE DE LA SOURCE	
	3 ANS À 7 ANS	8 ANS ET PLUS
	Mardi 7 janvier	Vendredi 10 janvier
	18 h 30	18 h 30 ou 19 h 30
	3 à 17 ans : 1x/sem. 184 \$ - 2x/sem. 276 \$ 18 ans et plus : 1x/sem. 230 \$ - 2x/sem. 345 \$	
	Information et inscription au 450 582-0096 ou renaud.pascal@hotmail.com	



BASEBALL

Par l'Association du Baseball mineur de L'Assomption

Inscription pour la session d'hiver et d'été

Hiver: Perfectionnement pour lancer et attraper.

Été: Une pratique par semaine et un ou deux matchs par semaine, après le 23 juin.

	L'ASSOMPTION ET/OU LAVALTRIE
	4 À 20 ANS
	Samedi 11 janvier
	Dès 13 h 30
	Déterminé en fonction de la catégorie du joueur
	Information: info@jayslassomption.com



INITIATION AU HOCKEY FÉMININ

Par l'Organisation du Hockey mineur féminin de Lanaudière

Programme « La première présence ».

	MULTIGLACE DE LACHENAIE 1050, rue Nationale, Terrebonne
	5 À 10 ANS
	Jeudi 30 janvier (6 semaines)
	19 h à 20 h
	299 \$
	Inscription en ligne avant le 9 janvier au organisationhmfl.com ou au 514 712-8025 Matériel inclus: équipement de hockey complet



KIN-BALL

Par l'association régionale de Kin-Ball Lanaudière

ÉCOLE DES AMIS-SOLEILS

Inscription et information
au lanaudiere@kin-ball.qc.ca
Session de 8 semaines

NOUVEAU

RÉCRÉATIF (A-B)

A	10 à 12 ans	Mercredi 8 janvier	19 h à 20 h	110 \$
B	16 ans et plus	Mercredi 8 janvier	20 h à 21 h 30	147,50 \$



MARCHE



CLUB DE MARCHE

Par la Maison des aînés
de Lavaltrie

	Point de rencontre : STATIONNEMENT DE L'HÔTEL DE VILLE
	50 ANS ET PLUS
	Tous les lundis et mercredis, dès le 6 janvier
	9 h 30 à 10 h 30
	Info : www.mdalhoplavie.ca ou au 450 586-6211, poste 2



MARCHE ET EXERCICES

Par le club FADOQ

	PLACE DU 350°
	50 ANS ET PLUS
	Mardi 14 janvier (19 semaines)
	10 h à 11 h
	Gratuit : membre 30 \$: non-membre
	Inscription : clubfadoqdelavaltrie@gmail.com ou au 450 586-2921, poste 2203



SOCCKER

Par le Club de soccer
de Lavaltrie

Inscription : www.soccerlavaltrie.com
Information : contact@soccerlavaltrie.com

ACTIVITÉS INTÉRIEURES (Session d'hiver)

	ÉCOLE DE LA RIVE
	4 À 18 ANS
	Samedi 11 janvier (8 semaines)
	90-140 \$

SESSION D'ÉTÉ

	PARTICIPANT NÉ AVANT 2021
	Mercredi 12 février (inscription en ligne) Début de la session mi-mai selon l'âge



YOGA

Cours offerts en collaboration
avec le Centre Inspire Lavaltrie



CENTRE INSPIRE (871, rue Notre-Dame)



96 \$ (rabais + taxes)

- 30 % pour les citoyens lavaltois de 60 ans et plus et de 17 ans et moins
- 15 % pour les citoyens lavaltois entre 18 et 59 ans



Inscription sur place - Session de 6 semaines

Matériel requis: vêtements confortables, tapis de yoga et bouteille d'eau

YOGA APPRENTIS (A)

À travers des thématiques amusantes et des histoires imaginaires, les enfants apprennent des postures de yoga adaptées à leur âge et explorent la pleine conscience. Ce cours stimule l'imagination, améliore la concentration, réduit le stress et développe la flexibilité.

YOGA DOUX ADAPTÉ SUR CHAISE (B)

Une série d'exercices conçus pour améliorer la mobilité articulaire, assouplir les muscles et favoriser une respiration optimale. Idéal pour maintenir un corps fonctionnel tout en respectant vos capacités du moment.

YOGA DOUX MATINAL (C)

Séance permettant aux participants de créer de l'espace dans l'ensemble de leur corps, de libérer les tensions et solliciter davantage la flexibilité pour une meilleure posture.

YOGA HATHA (D)

Un cours conçu pour tous, avec des postures adaptées et des variations pour chaque niveau. Les enchaînements fluides stimulent tout le corps, tandis que la respiration guide chaque mouvement.

YOGA MUSCULAIRE (E)

Un cours dynamique axé sur le renforcement et la stabilisation des muscles abdominaux et du tronc. Accessible à tous, il tonifie les muscles profonds, améliore la posture, la stabilité et la mobilité globale.

			
A	4 à 11 ans	Lundi 13 janvier	18 h à 19 h
B	15 ans et plus	Jeudi 23 janvier	10 h à 11 h
C		Mardi 21 janvier	10 h à 11 h 15
D		Mercredi 22 janvier	9 h 30 à 10 h 45
E		Jeudi 9 janvier	19 h à 20 h 15

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Inscription en ligne
dès le 8 janvier, à 9 h

 Gymnase de l'école

 1^{re} à 6^e année



LIEU ET HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
ÉCOLE J.-C.-CHAUSSE 15 h 05 à 16 h 25	Cirque	Tabata rythmé	Soccer	Gymnastique
ÉCOLE DES AMIS-SOLEILS 15 h 10 à 16 h 25	Tabata rythmé	Soccer	Gymnastique	Cirque
ÉCOLE DE LA SOURCE 15 h 15 à 16 h 25	Soccer	Gymnastique	Cirque	Tabata rythmé

Restez à l'affût et surveillez votre infolettre scolaire pour plus d'informations.
Les enfants doivent être inscrits à l'école pour s'inscrire à l'activité.

CIRQUE (Par Tonus)

Initiez-vous aux arts du cirque en apprenant à manipuler une variété d'équipements (assiettes chinoises, diabolo, bâtons-fleur, etc.) et en explorant des techniques comme la jonglerie et les pyramides humaines.

	13 janvier (8 semaines)*
	82 \$

GYMNASTIQUE (Par Tonus)

Développez votre équilibre, perfectionnez vos gestes moteurs et améliorez votre agilité corporelle.

	14 janvier (8 semaines)*
	82 \$

SOCCER (Par Robert Morin)

Participez aux divers ateliers et jeux pour perfectionner vos techniques de soccer!

	13 janvier (8 semaines)*
	48 \$

TABATA RYTHMÉ (Par Éloïse Morin)

Cours dynamique avec matériel de parcours : trampoline, échelle au sol et corde à danser. Profitez d'un entraînement amusant avec des stations sportives et variées.

	13 janvier (8 semaines)*
	80 \$

*Pas de cours du 3 au 6 mars





LOISIRS





COURS DE GARDIENS AVERTIS

Par Nancy Riquier

Attestation de la Croix-Rouge permettant aux jeunes de développer l'assurance, les connaissances et les aptitudes requises pour jouer leur rôle de gardien.

	À VENIR
	11 À 15 ANS
	Dimanche 23 mars
	9 h à 16 h
	50 \$
	Matériel requis : deux collations, un repas froid, papier, crayons et une poupée (facultatif)

GRATUIT



CRÉE TON JEU VIDÉO AVEC SCRATCH!

Par Edu GoPro

Viens créer ton propre jeu avec Scratch, un site gratuit pour apprendre la programmation !

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN
	8 À 12 ANS
	Samedi 8 mars
	13 h

NOUVEAU



CUISINE SOUS LE THÈME DU SIROP D'ÉRABLE

Par Sonia Lizotte

Apprenez à cuisiner l'érable sous toutes ses formes, de l'entrée au dessert, en ajoutant également une petite collation gourmande !

	CHALET DES LOISIRS
	10 ANS ET PLUS
	Mardi 25 mars
	18 h 30 à 20 h 30
	61 \$

NOUVEAU



GRATUITS



JEUX DE SOCIÉTÉ



BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

Venez vous amuser entres amis et découvrir une foule de nouveaux jeux !

Matinées	7-11 ans	Dimanche 23 février, 30 mars, 27 avril et 25 mai	10 h 30 à 12 h
	12-17 ans		
Soirées	18 ans et plus	Judi 20 février, 20 mars, 17 avril et 15 mai	19 h à 21 h

GRATUIT



LEGO BRICK : MINECRAFT

Par Kokobrik

Libère ta créativité en construisant des segments du monde de Minecraft, avec des briques Lego®, pour assembler une grande ville.

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN
	6 À 13 ANS
	Dimanche 9 février
	11 h 15 à 12 h 15

NOUVEAU

Investir dans les saines habitudes de vie

Les Lavaltois et Lavaltoises aiment bouger, danser, s'amuser et rire!

De vous accompagner, ça fait partie de nos priorités!

Bon hiver!



GRATUIT



LE MONDE DES POKÉMONS EN PÂTE À MODELER

Par Kokobrik

Les jeunes apprendront des techniques de modelage pour créer leur Pokémon favori en pâte à modeler. Chaque participant repartira avec sa création unique et un cadeau : une boîte de pâte à modeler pour continuer l'aventure chez soi !

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN
	7 À 14 ANS
	Dimanche 9 février
	10 h à 11 h

NOUVEAU



PRÊTS À RESTER SEULS

Par Nancy Riquier

Préparez votre enfant à rester seul à la maison en lui permettant de développer l'assurance, les connaissances et les aptitudes nécessaires.

	CHALET DES LOISIRS
	9 À 12 ANS
	Dimanche 9 février
	9 h à 15 h
	45 \$
	Matériel requis : repas froid, papier et crayons

GRATUIT



PHOTO CELLULAIRE : RÉUSSIR VOS PHOTOS DE VOYAGE

Par Michel Proulx, photographe professionnel

Apprenez à maîtriser votre téléphone cellulaire pour capturer des photos réussies.

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN
	16 ANS ET PLUS
	Jeudi 1 ^{er} mai
	19 h

NOUVEAU

PARTENAIRES DU MILIEU

L'inscription aux activités de cette section se fait indépendamment du site d'inscription Qidigo.

Nous vous encourageons à consulter attentivement les informations et les modalités d'inscription. **Pour toute question, veuillez communiquer directement avec l'organisme responsable.**



BINGO

Par le club FADOQ

	FONDATION MARC SAULNIER (1180, rue Notre-Dame)
	50 ANS ET PLUS
	Tous les mercredis, dès le 15 janvier
	13 h
	Achat requis de carte et inscription sur place Info : www.facebook.com/clubfadoqdelavaltrie 450 586-2921, poste 2203



CADETS DE TERRE

Par le Corps de Cadets 2974
Anvers Lavaltrie

Sports, tir de compétition, marche militaire, plein air et survie, leadership, techniques d'instruction et plus encore! Un cadre de camaraderie axé sur l'esprit d'équipe et le respect, idéal pour se faire des amis.

	ÉCOLE DE LA RIVE
	12 À 18 ANS
	Tous les mardis, dès le 7 janvier
	18 h 30 à 21 h
	Inscription en ligne : www.cc2974.com



ACTIVITÉS LIBRES

Par la Maison des aînés
de Lavaltrie

Jeux de société, crible, « scrapbooking », crochet, tricot, etc. Rencontrez des passionnés et échangez des idées, des techniques et des astuces.

	MAISON DES ÂÎNÉS DE LAVALTRIE
	50 ANS ET PLUS
	Tous les jeudis, dès le 9 janvier
	13 h 30 à 15 h 30
	Info : www.mdalhoplavie.ca - 450 586-6211, poste 2

NOUVEAU



CRIBLE

Par les Chevaliers de Colomb

	CHALET DES LOISIRS
	Tous les jeudis, dès le 9 janvier
	19 h à 22 h
	13\$ par séance



PARENT-ENFANT

Par Action Famille Lavaltrie

	1725, RUE NOTRE-DAME, LAVALTRIE
	9 h 30 à 11 h 30
	Inscription en ligne : www.actionfamillelavaltrie.org Info : 450 586-0733 Suivez l'organisme sur Facebook pour ne rien manquer.

ACTIVITÉS ET ÉVEIL (A)

Ateliers visant à accompagner et soutenir les parents dans la stimulation et le développement de leur bébé.

JE JOUE JE DÉCOUVRE (B)

Ateliers ciblant les différentes sphères du développement de l'enfant.

LES PETITS EXPLORATEURS (C)

Ateliers de jeux amusants et stimulants.

PAUSE DU MARDI (D)

Rencontre hebdomadaire où l'on aborde des sujets ludiques et éducatifs.

ATELIERS CULINAIRES « UNE ANNÉE DE SAVEURS » (E)

Ateliers culinaires animés par Fatiba Sebbar.

A	0 à 12 mois	1 mercredi / mois	Gratuit
B	1 à 2 ans	1 mercredi / mois	Gratuit
C	2 à 3 ans	1 mercredi / mois	Gratuit
D	18 ans et plus	Dès mardi 14 janvier	Gratuit
E	18 ans et plus	1 vendredi / mois	5\$





Cours offerts par Cible Famille Brandon



15, RUE MONDAY, SAINT-GABRIEL



Information et inscription au 450 835-9094
et au www.ciblefamillebrandon.com

Suivez l'organisme sur Facebook et Instagram pour ne rien manquer.

MÉTHODE BONAPACE (A)

Gestion de la douleur à l'accouchement : informations et exercices pratiques avec une accompagnante à la naissance.

MÈRENTRAIDE (B)

Espace de soutien, de partage et de répit pour les futures ou nouvelles mères traversant des moments difficiles après la naissance de leur bébé.



ACTION FAMILLE LAVALTRIE

RENCONTRES PRÉNATALES : DERNIÈRES PRÉPARATIONS ET RÉFLEXIONS AVANT DE DEVENIR PARENT (virtuelles) (C)

En 1^{re} partie : informations sur les soins du nouveau-né, l'alimentation au biberon et les démarches administratives. En 2^e partie : un moment de partage entre mères enceintes et entre pères/coparents.

RENCONTRES PRÉNATALES (virtuelles) (D)

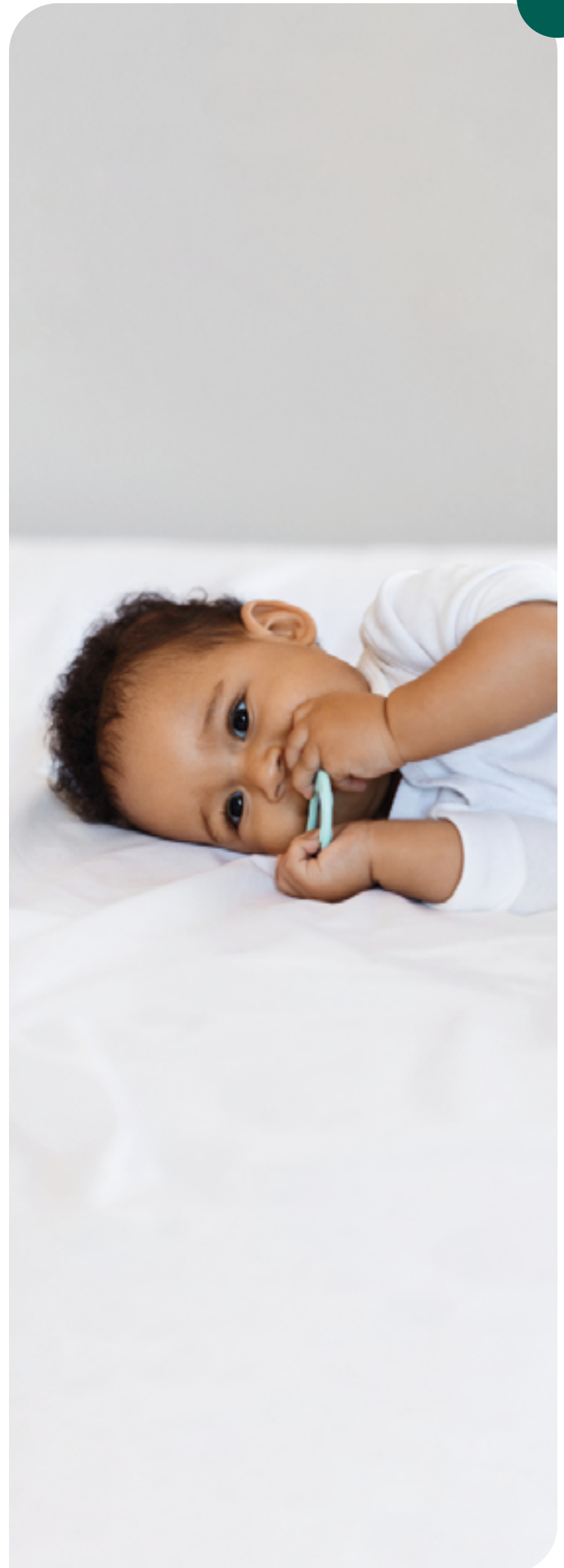
Préparez-vous à chaque étape de la grossesse et de la parentalité ! Au programme : alimentation, santé et sécurité, préparation à l'accouchement, gestion de la douleur, interventions obstétricales, post-partum et soins du bébé.

RENCONTRES PRÉNATALES SUR L'ALLAITEMENT (virtuelles) (E)

Que vous ayez allaité ou non, venez vous informer et faire un choix éclairé avec une infirmière du CISSS de Lanaudière et une consultante en lactation.

			
A	Mardi 11 février et jeudi 3 avril	19 h à 21 h 30	50 \$*
B	Jeudi 13 mars au 8 mai	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit
C	Mercredi 29 janvier et 26 mars	19 h à 21 h	Gratuit
D	Mercredi 19 février et 16 avril	19 h à 21 h	40 \$* pour 5 semaines
E	Mercredi 5 février et 2 avril	19 h à 21 h	Gratuit

* Possibilité de réduction en ligne





CULTURE





GRATUITS



BIBLIO-BRICO



BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

Des ateliers de bricolage thématiques, où créativité et imagination sont à l'honneur.

Saint-Valentin	6 à 12 ans	Samedi 8 février	10 h 30
	13 à 17 ans	Samedi 8 février	13 h
Printemps	18 ans et plus	Samedi 22 mars	10 h 30
	13 à 17 ans	Samedi 22 mars	13 h
Pâques	6 à 12 ans	Samedi 19 avril	10 h 30
Fête des Mères	6 à 12 ans	Samedi 10 mai	10 h 30

GRATUITS



CLUBS DE LECTURE



BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

« LE CRUSH » (A)

Pour les passionnés de romans *New Adult* qui souhaitent partager leurs lectures préférées et obtenir des recommandations, tout en explorant des thèmes variés.

LE LISERON (B)

Pour les adultes curieux et passionnés de littérature, qui désirent échanger et discuter autour d'un bon roman, sous une formule classique.

LES LIVROMANIAQUES (C)

Explore l'univers captivant de la lecture en compagnie d'un groupe de jeunes passionnés !

SOCIÉTÉ DE MINUIT (D)

Amateurs d'histoires horribles et fantastiques ? Rejoins-nous et plonge dans l'univers de récits terrifiants !

A	18 ans et plus	Mercredi 26 février, 26 mars, 23 avril et 28 mai	18 h 30
B	18 ans et plus	Lundi 20 janvier, 17 février, 17 mars, 14 avril et 12 mai	13 h 30 à 15 h
C	8 à 12 ans	Mercredi 12 février, 12 mars, 9 avril et 14 mai	18 h 30 à 19 h 30
D	13 à 17 ans	Mercredi 19 février, 19 mars, 16 avril et 21 mai	18 h 30 à 20 h



COURS D'HUMOUR « STAND-UP » Par le Théâtre Côte à Côte

Apprenez les différentes techniques humoristiques et perfectionnez votre sens de l'humour. À la fin de la session, chaque élève aura l'opportunité de présenter un court numéro sur scène lors d'une soirée d'humour dans un Comédie Club.

	ÉCOLE DE LA RIVE (AGORA)
	11 À 16 ANS (1 ^{re} à 5 ^e année du secondaire)
	Lundi 20 janvier (12 semaines) Pas de cours le 3 mars
	19 h 40 à 20 h 40
	177 \$



CROCHET – SIX MAILLES POUR DES PROJETS MULTIPLES Par Marcelo Martins, artiste

Apprenez les bases du crochet : mailles en l'air, mailles serrées et brides. Ces techniques vous permettront de réaliser une variété de projets personnalisés.

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN
	15 ANS ET PLUS
	Samedi 26 avril
	13 h à 15 h
	45 \$ (matériel inclus)

NOUVEAU



DANSE COUNTRY

Par l'École de danse Julie Lépine,
enseignante Sylvie Garceau

NIVEAU 1 - PREMIERS PAS

Les danses de ce niveau conviennent aux personnes qui n'ont jamais fait de danse country ou à ceux ayant des difficultés.

NIVEAU 2 - DÉBUTANT À INTERMÉDIAIRE

Les danses de ce niveau conviennent aux personnes ayant moins d'une ou deux années d'expérience en danse country.

	ÉCOLE DES EAUX-VIVES	
	16 ANS ET PLUS NIVEAU 1	16 ANS ET PLUS NIVEAU 2
	Mardi 14 janvier (10 semaines) Pas de cours le 4 mars	
	18 h 25 à 19 h 10	19 h 20 à 20 h 20
	52 \$	73 \$



DANSE SWING

Par Sabrina Dupras et Marc-André Roberge

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

conçu pour ceux qui ont une connaissance de base de la danse swing et souhaitent aller plus loin. Inscrivez-vous avec ou sans partenaire.

	CHALET DES LOISIRS
	15 ANS ET PLUS
	Mercredi 29 janvier (12 semaines)
	19 h 30 à 21 h
	192 \$

GRATUITS

EXPOSITIONS

NOUVEAU



BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN



Sur les heures d'ouverture de la Bibliothèque

« LES CHARMES DE LANORAIE »

Par Michel Beaudoin, artiste peintre

L'artiste peintre de Lanoraie vous invite à découvrir les lieux et maisons qui ont capté son regard. Ce projet dévoile une série d'œuvres vibrantes et riches en couleurs, mettant en lumière la beauté unique de son village.



Vendredi 17 janvier au jeudi 27 février



Rencontre avec l'artiste le samedi 18 janvier, de 13 h à 15 h

« NATURE HUMAINE »

Par Maëssa, artiste peintre

À travers des couleurs vives et des symboles tels que les fleurs et les papillons, cette exposition explore les émotions et l'évolution personnelle. Un voyage artistique lumineux et intime, à découvrir !



Vendredi 14 mars au jeudi 24 avril



Rencontre avec l'artiste le samedi 15 mars, de 10 h à 15 h



DESSIN



Par Naomie Le Guédard, artiste en arts visuels du Québec

Apprenez à dessiner une multitude de sujets grâce à une approche simple et dynamique! Projet différent à chaque session.

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN	
	8 À 9 ANS	10 ANS ET PLUS
	Mardi 4 février (6 semaines) - Pas de cours le 4 mars	
	17 h à 18 h	18 h 30 à 19 h 30
	105 \$ (matériel inclus)	

GRATUIT

ÉVEIL À LA LECTURE
ET À L'ÉCRITURE (ÉLÉ)

Faites découvrir à vos tout-petits le monde fascinant des livres et de la lecture !

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN	
	18 MOIS À 3 ANS	
	Vendredi 7 février, 7 mars, 4 avril et 9 mai	
	10 h 30	

GRATUIT



HEURE DU CONTE

Les enfants se réunissent pour une initiation à la lecture et découvrent la magie des histoires. Chaque séance est suivie d'une activité en lien avec les récits.

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN	
	4 À 7 ANS	
	Mercredi 5 février, 5 mars, 2 avril et 7 mai	
	18 h 30	

GRATUIT

ODEURS ET SAVEURS : ATELIER FAMILIAL

Par Agro-Passion

Découvrez le monde des fines herbes qui éveillent tous vos sens ! Belles, savoureuses et parfumées, elles méritent une place dans vos jardins et vos assiettes.

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN
	4 À 10 ANS (1 PARENT ACCOMPAGNATEUR)
	Samedi 24 mai
	10 h 30

NOUVEAU



PEINTURE

 BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

 Matériel inclus, projet différent à chaque session

PEINTURE ACRYLIQUE (A)

Par Naomie Le Guédard, artiste en arts visuels du Québec

Maîtrisez les bases à travers différentes techniques !

PEINTURE CHINOISE (B)

Par Les productions Marie Chevrier

Venez apprendre les différentes techniques de la peinture chinoise.

				
A	18 ans et plus	Judi 23 janvier (6 semaines)*	18 h à 19 h 30	220 \$
B	12 ans et plus	Samedi 15 mars	13 h à 14 h 15	30 \$

* Pas de cours les 13 et 20 février, 6 et 20 mars.



SCULPTURE SUR PIERRE POUR DÉBUTANT

Par Lucie Nadeau

Initiez-vous à la sculpture sans prérequis ! Cet atelier accessible à tous vous guidera dans la création de votre propre sculpture en pierre stéatite.

	CHALET DES LOISIRS
	8 ANS ET PLUS
	Mardi 11 février
	18 h à 20 h
	15 \$ (matériel inclus)

NOUVEAU

GRATUIT



SPECTACLE LA FLEUR MAGIQUE

Par La Petite Valise Théâtre

Zozo, le perroquet de la forêt fantastique sonne l'alarme sur un mal mystérieux qui frappe les cacaotiers. Avec l'aide de Lapidoux, ils partent à l'aventure pour sauver la poudre de cacao. Un spectacle plein de magie et de leçons amusantes !

	GARAGE À SIMON
	3 À 7 ANS (1 PARENT ACCOMPAGNATEUR)
	Samedi 12 avril
	10 h 30

NOUVEAU



THÉÂTRE ET IMPROVISATION

Par le Théâtre Côte à Côte

Ateliers qui visent à développer l'imagination, la facilité d'expression et la concentration, tout en s'amusant ! Un court spectacle sera présenté à la fin de la session.

	ÉCOLE DE LA RIVE (AGORA)
	6 À 11 ANS (1 ^{re} à 6 ^e année du primaire)
	Lundi 20 janvier (12 semaines) Pas de cours le 3 mars
	18 h 30 à 19 h 30
	177 \$

PARTENAIRES DU MILIEU

L'inscription aux activités de cette section se fait indépendamment du site d'inscription Qidigo.

Nous vous encourageons à consulter attentivement les informations et les modalités d'inscription. **Pour toute question, veuillez communiquer directement avec l'organisme responsable.**



CAFÉ-CINÉ

Par le Café culturel
de la Chasse-galerie

Découvrez le cinéma d'auteur québécois et d'ailleurs.

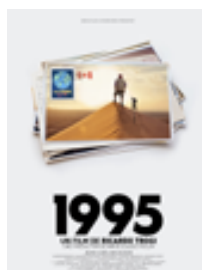
	CAFÉ CULTUREL DE LA CHASSE-GALERIE
	Les mardis, 14 h et 19 h (2 représentations)
	7,50 \$ (popcorn inclus)
	Billet disponible au chasse-galerie.ca ou à la porte



21 JANVIER



18 FÉVRIER*



4 FÉVRIER

*Les coups de cœur du festival REGARD

DANSE

50 ANS ET PLUS

FONDATION MARC SAULNIER
(1180, rue Notre-Dame)



DANSE EN LIGNE

Par le club FADOQ

	Vendredi 17 janvier
	Débutant et intermédiaire 12 h 30 à 14 h Avancé 14 h 30 à 16 h
	Membre: 5\$ par cours Non-membre: 7\$ par cours
	Inscription sur place Info : www.facebook.com/clubfadoqdelavaltrie 450 586-2921, poste 2203



DANSE, MUSIQUE ET CHANT

Par la Zic sénior de Lavaltrie

	Tous les dimanches
	13 h 30 à 17 h
	Gratuit avec carte de membre annuelle (20 \$)
	Inscription : sur place Info : hmorris1@telus.net 579 766-3041

NOUVEAU



GÉNÉALOGIE

Par la Société d'histoire
et du patrimoine de Lavaltrie

Faites vos recherches généalogiques ou obtenez de l'aide pour vos découvertes.

	PRESBYTÈRE J.-B.-H. MARCOTTE (1341, rue Notre-Dame)
	Tous les mardis
	9 h 30 à 12 h
	Information au histoirelavaltrie@outlook.com



IMPROVISATION POUR ÂÎNÉS

Par le Théâtre Côte à Côte

Participez à des ateliers d'initiation à l'improvisation dans un environnement accueillant et stimulant! Ces activités visent à encourager l'interaction sociale, la créativité et la valorisation des aînés.

	MAISON DES ÂÎNÉS	
	50 ANS ET PLUS	
	Mardi 21 janvier (12 semaines) Pas de cours le 4 mars	
	10 h à 11 h	
	Inscription : 450 586-6211, poste 2	



LE CERCLE AUTOUR DU FIL

Par Maison Rosalie-Cadron

Amenez votre projet et venez en apprendre davantage sur l'histoire du fil et le monde de l'artisanat.

	BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN	
	15 janvier, 29 janvier, 12 février, 26 février, 12 mars, 26 mars, 9 avril et 23 avril	
	16 h 30 à 19 h 30	



Camp de jour de la relâche

> 3 AU 7 MARS 2025

L'inscription en ligne sera ouverte dès le mercredi 8 janvier, à 9 h.

PLACES LIMITÉES

Tarif famille

100\$ pour un 1^{er} enfant

75\$ pour un 2^e enfant

50\$ pour un 3^e enfant

Tarif hebdomadaire comprenant le service de garde.

Pour plus d'informations →



PROGRAMMATION SPÉCIALE SEMAINE DE RELÂCHE

LUNDI 3 MARS AU VENDREDI 7 MARS

La programmation sera dévoilée le mercredi 12 février.

Des activités gratuites et accessibles à tous!



GRATUIT

Portail citoyen et application mobile

Accédez facilement aux services municipaux en ligne
et restez informé !



ALERTE LAVALTRIE

Changement de système
d'alerte de masse

ALERTE LAVALTRIE est effectif dès maintenant. CITAM ne sera plus utilisé à compter du 1^{er} janvier 2025.

Il est important de savoir que les données de CITAM ne seront **PAS TRANSFÉRÉES** vers le nouveau système Alerte Lavaltrie. Pour s'inscrire, il suffit de se créer un compte gratuitement sur votre Portail citoyen et de suivre les indications afin de vous abonner aux diverses alertes.



GAGNEZ 500 \$ EN ÉPICERIE !

Pour participer, il suffit de vous inscrire au Portail citoyen et au système d'alerte de masse Alerte Lavaltrie avant le 1^{er} février 2025.
Participez dès maintenant !



 BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

 16 ANS ET PLUS

NOUVEAU

GRATUIT



LA TRAVERSÉE LAVALTRIE/ CONTRECŒUR ET LES PONTS DE GLACE

Par Jean-Pierre Gagnon, capitaine et guide dans les îles de Sorel

Découvrez les récits fascinants de la route fluviale Contrecoeur-Lavaltrie et plongez dans l'histoire des ponts de glace d'autrefois.



Dimanche 2 février



13 h

GRATUIT



DANS LES CUISINES DU MONDE

Par Marianne Lefebvre, nutritionniste spécialisée en nutrition internationale

Découvrez des conseils pratiques tirés du livre « Dans les cuisines du monde ». Apprenez des techniques simples et inspirez-vous pour intégrer des aliments sains et méconnus dans votre cuisine quotidienne.



Jeudi 13 février



18 h

GRATUIT



LE CHILI ET L'ARGENTINE, DE LA PATAGONIE À L'ÎLE DE PÂQUES

Par Pierre-Luc Côté, grand voyageur, conférencier et blogueur

Il partage son périple de trois mois, du trek de Torres del Paine au glacier Perito Moreno, en passant par l'île de Navarino et l'île de Pâques. Une aventure captivante en images à travers les grands espaces du Chili et de l'Argentine.



Dimanche 16 mars



10 h 30

GRATUIT



LES OISEAUX DE LANAUDIÈRE

Par la Société Ornithologique de Lanaudière

Découvrez les oiseaux de Lanaudière à travers les superbes photographies de Sylvain Proulx, Lavaltriois passionné et membre émérite de la Société d'Ornithologie de Lanaudière.



Dimanche 6 avril



13 h à 14 h 30

PARTENAIRES DU MILIEU

CONFÉRENCES VIRTUELLES GRATUITES

 Information et inscription au 450 835-9094
et au www.ciblefamillebrandon.com

COMMUNICATION ET SIGNAUX CORPORELS DU TOUT-PETIT

Par Ingrid Bayot, infirmière et sage-femme



Mardi 29 avril



19 h à 21 h

PETITE « DATE » AVEC MON PLANCHER PELVIEN

Par Sarah-Maude Leblanc, physiothérapeute périnéale

Tout au long de la grossesse, le plancher pelvien évolue. Accompagnez ces changements à chaque étape, avant et après l'accouchement.



Mardi 11 mars



19 h à 21 h



CONFÉRENCE : UN CANCER EN CADEAU

Par Cancer-Aide Lanaudière, donnée par Sophie Reis



CAFÉ CULTUREL DE LA
CHASSE-GALERIE



Mardi 6 mai



13 h 30 à 15 h 30



10 \$



Inscription sur place ou par téléphone :
450 756-0869 / 450 654-8437
Info : canceraidelanaudiere.com

Féerie d'hiver

DE LAVALTRIE

22^e
édition

31 janvier, 1^{er} et 2 février

GRATUIT !

Feux d'artifice, glissade sur tubes, jeux gonflables, tournoi de hockey-bottines et plus encore !

Patinez sous les étoiles

Vendredi 14 février, 18 h à 21 h
Parc Gérard-Lavallée

GRATUIT !

Accompagnés de votre moitié, de votre famille ou de vos amis, profitez d'une soirée de patinage chaleureuse, agrémentée d'une ambiance musicale dédiée à la Saint-Valentin.

Cafés et chocolats chauds, offerts gratuitement !



FÊTE DES SUCRES

Samedi 5 avril, 9 h à 13 h | École de la Rive

Repas cabane à sucre (\$), tire d'érable et jeux gonflables !



DÉJEUNERS COLOMBIENS

Par les Chevaliers de Colomb

Dimanche 2 février, 2 mars et 4 mai,
9 h à 13 h | École de la Rive

- 5 ans et moins – Gratuit
- 6 à 12 ans – 9 \$
- 12 ans et plus – 12,50 \$



SOUPERS DANSANTS

Par le club FADOQ

Samedi 15 février, 15 mars, 19 avril et
17 mai, 18 h | École de la Rive

- 25 \$ membres | 35 \$ non-membre

Activité sociale pour divertir les personnes âgées de Lavaltrie avec de la musique, des chants et de la danse.

Achat de billet requis:
facebook.com/clubfadoqdelavaltrie
450 586-2921, poste 2203



CARNAVAL DES TANNANTS

Par la Maison des aînés de Lavaltrie

Lundi 17 février, 13 h 30 à 16 h 30

Maison des aînés de Lavaltrie

GRATUIT !

Venez vous amuser dans des jeux loufoques et originaux qui vous feront bouger et rire. Une activité extérieure, parfaite pour s'amuser tout en restant actif. Jeux adaptés pour tous les aînés.

50 ans et plus | Inscription sur place
Info: 450 586-6211, poste 2



SEMAINE D'ALPHABÉTISATION POPULAIRE

Par Au bord des mots, en partenariat avec la Maison populaire d'Argenteuil, la Maison des mots et le Centre d'alphabétisation populaire de la Matawinie Est

Mardi 8 avril, 13 h à 14 h 30 | FONDATION MARC SAULNIER (1180, rue Notre-Dame)

GRATUIT !

Découvrez les impacts de l'analphabétisme sur les individus et la société. Soutenez les organismes d'alphabétisation qui, toute l'année, œuvrent pour améliorer les conditions de vie de leurs participants.

Inscription: auborddesmots@gmail.com
450 586-0820



Pour toute question, veuillez communiquer directement avec l'organisme responsable.