

Programmation automne 2026

VILLE DE  
  
LAVALTRIE

# Loisirs & Culture

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



Suivez la Bibliothèque sur [Facebook](#)!



LES  
INSCRIPTIONS  
DÉBUTENT LE  
MARDI 25 AOÛT



# 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](http://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](http://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](mailto: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

|                                                       |           |                                         |              |
|-------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|--------------|
| <b>LIEUX DES ACTIVITÉS</b>                            | <b>4</b>  | <b>PARTENAIRES DU MILIEU</b>            | <b>16</b>    |
| <b>INFOS EN BREF</b>                                  | <b>5</b>  | ACTIVITÉS LIBRES                        | 16           |
| <b>SPORTS ET PLEIN AIR</b>                            | <b>6</b>  | BINGO                                   | 16           |
| BADMINTON ET PICKLEBALL                               | 7         | CADETS DE TERRE                         | 16           |
| VOLLEYBALL JOUTES                                     | 7         | COURS SUR IPAD                          | 16           |
| BASKETBALL                                            | 7         | CRIBLE                                  | 17           |
| CIRCL MOBILITY                                        | 7         | PARENT-ENFANT                           | 17           |
| MISE EN FORME                                         | 8         | <b>CULTURE</b>                          | <b>18</b>    |
| RENFORCEMENT-ÉTIREMENT                                | 8         | ATELIER DE CRÉATION DE PARFUMS          | 19           |
| STRONG NATION                                         | 8         | BIBLIO-BRICO                            | 19           |
| TABATA/HIIT                                           | 8         | COURS DE DESSIN                         | 19           |
| YOGA                                                  | 8         | CLUBS DE LECTURE                        | 19           |
| ZUMBA FITNESS                                         | 9         | DANSE                                   | 20           |
| ZUMBA LIFT                                            | 9         | HEURE DU CONTE                          | 20           |
| <b>PARTENAIRES DU MILIEU</b>                          | <b>10</b> | INITIATION À LA GÉNÉALOGIE              | 20           |
| APPRENDRE À PATINER                                   | 10        | INITIATION À L'AQUARELLE                | 20           |
| ARTS MARTIAUX                                         | 10        | INITIATION AU PASTEL SEC                | 21           |
| CARDIO-ÉTIREMENT                                      | 10        | L'ART DU HENNÉ                          | 21           |
| YOGA                                                  | 11        | L'ART DU PLIAGE                         | 21           |
| COURS DE TAI-CHI                                      | 11        | MAQUILLAGE D'EFFETS SPÉCIAUX            | 21           |
| HOCKEY FÉMININ                                        | 11        | <b>PARTENAIRES DU MILIEU</b>            | <b>22</b>    |
| LIGUE DE RINGUETTE                                    | 12        | ATELIERS LIBRES                         | 22           |
| MARCHE                                                | 12        | ATELIERS DE TRICOT                      | 22           |
| <b>ACTIVITÉS PARASCOLAIRES</b>                        | <b>13</b> | CAFÉ-CINÉ                               | 22           |
| <b>LOISIRS</b>                                        | <b>14</b> | COURS DE DANSE                          | 23           |
| SUEURS FROIDES                                        | 15        | PROJET ARTE                             | 23           |
| ATELIER DE CRÉATION DE DÉCORATIONS DE NOËL            | 15        | <b>EXPOSITIONS</b>                      | <b>24</b>    |
| ATELIER DE CUISINE EN FAMILLE POUR LE TEMPS DES FÊTES | 15        | <b>CONFÉRENCES</b>                      | <b>25</b>    |
| GARDIENS AVERTIS                                      | 15        | <b>ÉVÉNEMENTS</b>                       | <b>26-27</b> |
| PRÊTS À RESTER SEUL                                   | 15        | <b>ÉVÉNEMENTS PARTENAIRES DU MILIEU</b> | <b>28-29</b> |
| SOIRÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ                             | 15        |                                         |              |



## LIEUX DES ACTIVITÉS

### **BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN**

241, rue Saint-Antoine

### **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

### **FONDATION MARC SAULNIER**

1180, rue Notre-Dame

### **GARAGE À SIMON**

1345, rue Notre-Dame

### **MAISON DES CONTES ET LÉGENDES**

1251, rue Notre-Dame

### **MAISON DES JEUNES DE LAVALTRIE**

235, rue Saint-Antoine Nord

### **PLACE DU 350°**

1341, rue Notre-Dame



# INFOS EN BREF

## PROGRAMME EXPÉRIENCE LOISIRS

La Ville de Lavaltrie, en collaboration avec ses organismes partenaires, souhaite rendre les activités accessibles à l'ensemble de la population. Selon votre seuil de revenu, vous pourriez être admissible à la gratuité de certaines activités.

Pour en savoir plus sur les critères d'admissibilité et les démarches à suivre, visitez : [ville.lavaltrie.qc.ca/activites/programmation-loisirs-culture](http://ville.lavaltrie.qc.ca/activites/programmation-loisirs-culture).



## GUIDE DES ORGANISMES

Découvrez une foule d'informations utiles sur les activités et services offerts par les organismes communautaires, culturels, sportifs et de loisirs de notre région.

**Un outil essentiel pour découvrir tout ce que votre milieu a à offrir!**

[Consultez le guide](#)



## 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.



## BÉNÉVOLE POUR TA COMMUNAUTÉ

Vous avez envie...

- D'offrir de votre temps pour une bonne cause?
- De faire de nouvelles connaissances?
- De vous amuser?
- De partager vos compétences?

**Devenez bénévole pour votre communauté et faites la différence!**

[Proposez votre candidature](#)





# 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<sup>e</sup> cours
- 20 % sur le coût d'inscription du 3<sup>e</sup>/4<sup>e</sup>/5<sup>e</sup> cours

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



## ACTIVITÉS LIBRES



### BADMINTON ET PICKLEBALL

Lors des deux premières séances, un représentant du club de pickleball sera présent pour initier les participants à l'activité, leur expliquer les règles du jeu et leur enseigner les notions de base.

|  |                                                                    |                    |
|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
|  | ÉCOLE DE LA RIVE                                                   |                    |
|  | 12 ANS ET PLUS                                                     |                    |
|  | Dimanche 13 septembre                                              | Lundi 14 septembre |
|  | 9 h à 11 h 30                                                      | 19 h à 21 h 30     |
|  | Carte de 12 séances : 55 \$<br>Valide les lundis et les dimanches. |                    |
|  | Matériel requis : raquette de badminton ou de pickleball et balles |                    |



### VOLLEYBALL (JOUTES)

|  |                                        |
|--|----------------------------------------|
|  | ÉCOLE DE LA SOURCE                     |
|  | 15 ANS ET PLUS                         |
|  | Mercredi 16 septembre (12 semaines)    |
|  | 19 h 30 à 22 h 30                      |
|  | 55 \$ pour la session 5 \$ par séance* |

\*Afin d'assurer le bon déroulement de l'activité et par respect pour les autres participants, nous vous invitons à vous inscrire uniquement si vous prévoyez assister à toutes les séances, ou du moins à la grande majorité d'entre elles.

GRATUIT

### BASKETBALL LIBRE

Apprends les bases du basketball dans un cadre amusant et inclusif. Aucune inscription requise : il s'agit d'une activité libre. Présentez-vous simplement sur place, dans la plage horaire indiquée.

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
|  | ÉCOLE DE LA RIVE                    |
|  | 17 ANS ET PLUS                      |
|  | Dimanche 13 septembre (12 semaines) |
|  | 14 h à 15 h 15                      |



### BASKETBALL

Par Frédérick Arpin

Apprends les bases du basketball dans un cadre amusant et inclusif.

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
|  | ÉCOLE DE LA RIVE                    |
|  | 8 À 16 ANS                          |
|  | Dimanche 13 septembre (12 semaines) |
|  | 12 h 45 à 14 h                      |
|  | 19 \$                               |



**CIRCL MOBILITY™**  
Par Véronic Arpin

**CIRCL**  
MOBILITY™

Cours axé sur la science du mouvement fonctionnel, conçu pour vous aider à réduire le stress, améliorer votre amplitude de mouvement et bouger plus efficacement.

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
|  | ÉCOLE JEAN-CHRYSTÔME-CHAUSSE     |
|  | 15 ANS ET PLUS                   |
|  | Mardi 15 septembre (12 semaines) |
|  | 19 h 45 à 20 h 15                |
|  | 48 \$                            |
|  | Matériel requis : tapis de yoga  |



## 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-CHAUSSÉ                             |
|  | 15 ANS ET PLUS                                              |
|  | Samedi 19 septembre (12 semaines)                           |
|  | 10 h à 11 h                                                 |
|  | 92 \$                                                       |
|  | Matériel requis : tapis de yoga<br>Haltères de 3 à 5 livres |



## RENFORCEMENT-ÉTIREMENT

Par Jacques Gagné

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 14 septembre (12 semaines) |
|  | 9 h à 10 h                       |
|  | 75 \$                            |



## 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-CHAUSSÉ  |
|  | 15 ANS ET PLUS                   |
|  | Jeudi 17 septembre (12 semaines) |
|  | 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-CHAUSSÉ                             |
|  | 15 ANS ET PLUS                                              |
|  | Mardi 15 septembre (12 semaines)                            |
|  | 18 h 30 à 19 h 30                                           |
|  | 92 \$                                                       |
|  | Matériel requis : tapis de yoga<br>Haltères de 3 à 5 livres |

## YOGA



ÉCOLE DES EAUX-VIVES



12 ANS ET PLUS



## ATELIER SPÉCIAL : AU CŒUR DU SOLSTICE (108 salutations au soleil)

Par Isabelle Duclos

Une expérience puissante et accessible où chaque salutation devient une intention, une gratitude ou un lâcher-prise et libérez ce qui ne vous sert plus. Respiration après respiration, mouvement après mouvement, dans un esprit de présence et de dépassement de soi.

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
|  | Dimanche 20 décembre            |
|  | 9 h 30 à 12 h 30                |
|  | 17 \$                           |
|  | Matériel requis : tapis de yoga |

NOUVEAU



## EXPLORATION YOGA ET PILATES

Par Isabelle Duclos, yoga thérapeute

Découvrez le Pilates, le Yogalates, le Hatha, le Yin, le Yoga Balle et le Yoga Nidra dans une même session. Chaque semaine, une nouvelle façon de bouger, respirer, relaxer et prendre soin de soi.

|  |                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------|
|  | Jeudi 17 septembre (12 semaines)<br>Pas de cours le 29 octobre |
|  | 18 h 30 à 19 h 30                                              |
|  | 92 \$                                                          |

NOUVEAU



## PILATES ET DÉTENTE

Par Isabelle Duclos, yoga thérapeute

Découvrez une méthode de renforcement musculaire qui améliore la posture, la souplesse et la force du centre du corps (abdominaux, dos, fessiers). Chaque séance se termine par une période de relaxation.

|                                                                                    |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | Mardi 15 septembre (12 semaines)<br>Pas de cours le 27 octobre |
|   | 18 h 30 à 19 h 30                                              |
|  | 92 \$                                                          |



## YOGA BALLE (MYOFASCIALE)

Par Isabelle Duclos, yoga thérapeute

Une séance de yoga tout en douceur combinant mouvements, respiration et auto-massages avec les balles thérapeutiques pour délier les tensions, améliorer la mobilité et retrouver légèreté, apaiser le stress et prendre soin de soi.

|                                                                                     |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | Mardi 15 septembre (12 semaines)<br>Pas de cours le 24 novembre |
|  | 19 h 45 à 20 h 45                                               |
|  | 92 \$                                                           |

NOUVEAU



## YOGA HATHA

Par Isabelle Duclos, yoga thérapeute

Un cours doux et accessible à tous, combinant postures, respiration et méditation pour cultiver la souplesse, l'équilibre et le calme intérieur.

|                                                                                     |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | Mercredi 16 septembre (12 semaines)<br>Pas de cours le 28 octobre |
|  | 19 h 45 à 20 h 45                                                 |
|  | 92 \$                                                             |



## YOGALATES

Par Isabelle Duclos, yoga thérapeute

Mélange de yoga et de Pilates pour améliorer la posture, la souplesse et la force du tronc. Ce cours favorise un bien-être global en alliant respiration, mouvement et renforcement musculaire en douceur.

|                                                                                   |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | Mercredi 16 septembre (12 semaines)<br>Pas de cours le 28 octobre |
|  | 18 h 30 à 19 h 30                                                 |
|  | 92 \$                                                             |



## ZUMBA FITNESS

Par Véronic Arpin



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

|                                                                                     |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|    | ÉCOLE JEAN-CHRYSTÔME-CHAUSSE     |
|   | 15 ANS ET PLUS                   |
|  | Lundi 14 septembre (12 semaines) |
|  | 18 h 30 à 19 h 30                |
|  | 92 \$                            |



## ZUMBA + LIFT

Par Véronic Arpin

Un programme qui fusionne l'énergie festive de la danse Zumba pour la partie cardiovasculaire, alternée avec des exercices de renforcement musculaire à l'aide de poids haltères variant de 3 à 10 livres. Un cours complet qui vous fera transpirer, sourire et repartir avec un sourire.

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | ÉCOLE JEAN-CHRYSTÔME-CHAUSSE        |
|  | 15 ANS ET PLUS                      |
|  | Mercredi 16 septembre (12 semaines) |
|  | 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.**



## APPRENDRE À PATINER ET COURS DE PATIN ARTISTIQUE

Par le Club de patinage artistique  
de L'Assomption

Apprendre à patiner pour éventuellement pratiquer différents sports de glace.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ARÉNA DU COLLÈGE DE L'ASSOMPTION                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | 3 ANS ET PLUS (âge atteint au 31 décembre)                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Mardi soir et samedi matin dès septembre                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | 160 \$ débutant 3-4 ans 30 min<br>250 \$ cours 50 min                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Matériel requis: patins, casque, gants ou mitaines.<br>Information et inscription:<br><a href="mailto:cpalassomption@hotmail.com">cpalassomption@hotmail.com</a> ou via notre site<br>Web <a href="https://cpalassomption.uplifterinc.com/">https://cpalassomption.uplifterinc.com/</a> |



## APPRENDRE À PATINER

Par le Club de patinage artistique  
de Berthier

|  |                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ARÉNA DE BERTHIERVILLE                                                                                                                  |
|  | POUR TOUS LES ÂGES                                                                                                                      |
|  | Samedi matin dès le 12 septembre                                                                                                        |
|  | 10 h à 11 h                                                                                                                             |
|  | Tarif en fonction de l'âge                                                                                                              |
|  | Matériel requis: Patins à glace et casque de hockey<br>Information et inscription: <a href="http://cpaberthier.com">cpaberthier.com</a> |



## ARTS MARTIAUX

Par Hokano Mikata

|  |                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ÉCOLE DE LA SOURCE                                                                                               |
|  | Mardi 8 septembre au vendredi 18 décembre                                                                        |
|  | Tarif varie en fonction de l'âge et le nombre de cours                                                           |
|  | Info et inscription: 450 582-0096<br>ou <a href="mailto:renaud.pascal@hotmail.com">renaud.pascal@hotmail.com</a> |

## KARATÉ/JIU-JITSU (A) - MINI-NINJA (B)

| A | 8 à 12 ans               | Mardi 8 septembre     | 18 h 30 |
|---|--------------------------|-----------------------|---------|
|   | 8 ans et plus et adultes | Vendredi 11 septembre | 19 h 30 |
| B | 3 à 7 ans                | Vendredi 11 septembre | 18 h 30 |



## YOGA

Cours offerts en collaboration  
avec le Centre Inspire Lavaltrie



**CENTRE INSPIRE** (816, rue Notre-Dame)



Inscription en ligne : [www.centreinspire.ca](http://www.centreinspire.ca)

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

Info : [info@centreinspire.ca](mailto:info@centreinspire.ca) / 450-935-0707

## MÉDITATION

Activité animée par Nathalie Morau.

|  |                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>15 ANS ET PLUS</b>                                                                   |
|  | Vendredis 28 août, 11 et 25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 27 novembre et 11 décembre |
|  | 17 h 30 à 18 h 30                                                                       |
|  | <b>24 \$ par séance ou 175 \$ pour la session</b>                                       |

## YOGA DOUX

Activité animée par Shanel Campbell.

|  |                                                   |
|--|---------------------------------------------------|
|  | <b>15 ANS ET PLUS</b>                             |
|  | Mercredi 9 septembre (12 semaines)                |
|  | 13 h                                              |
|  | <b>20 \$ par séance ou 190 \$ pour la session</b> |

## YOGA SUR CHAISE

Activité animée par Shanel Campbell.

|  |                                                   |
|--|---------------------------------------------------|
|  | <b>15 ANS ET PLUS</b>                             |
|  | Mercredi 9 septembre (12 semaines)                |
|  | 14 h 30                                           |
|  | <b>20 \$ par séance ou 190 \$ pour la session</b> |

## ZENS & COMPLICES

Yoga parent-enfant animé par Jennifer Laperrière-Jean

|  |                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>4 À 12 ANS ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE</b>                                                             |
|  | Samedi 12 septembre (10 semaines)<br>Pas de cours le 10 octobre                                       |
|  | 10 h 30                                                                                               |
|  | <b>20 \$ par enfant et 10 \$ par adulte<br/>160 \$ par enfant et 80 \$ par adulte pour la session</b> |



## HOCKEY FÉMININ

Par Pionnières de Lanaudière

Saison 2026-2027

|  |                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>ARÉNAS SUR LE TERRITOIRE DE LANAUDIÈRE</b>                                                                                          |
|  | <b>4 À 21 ANS</b>                                                                                                                      |
|  | Dès le 29 août                                                                                                                         |
|  | <b>Gratuit : 4 à 6 ans<br/>260 \$ à 685 \$ en fonction de l'âge</b>                                                                    |
|  | Matériel : équipement complet de hockey<br>Information et inscription : <a href="http://organisationhmfl.com">organisationhmfl.com</a> |



## LIGUE DE RINGUETTE

Par l'Association de Ringuette Repentigny

|  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | 80, boul. Brien, Repentigny                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
|  | 4 À 21 ANS                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
|  | 4 À 18 ANS                                                                                                                                                                                                                                      | 14 ANS ET PLUS                                                  |
|  | Samedi 17 h à 20 h<br>Dimanche 11 h à 14 h                                                                                                                                                                                                      | Samedi 17 h à 20 h<br>Dimanche 11 h à 14 h<br>Lundi 19 h à 21 h |
|  | 90 \$ à 250 \$ selon le niveau et rabais de 50 % lors de la première inscription                                                                                                                                                                |                                                                 |
|  | Matériel: équipement de protection et bâton<br>Information et inscription:<br><a href="http://www.ringuetterepentigny.com">www.ringuetterepentigny.com</a><br>ou <a href="mailto:info@ringuetterepentigny.com">info@ringuetterepentigny.com</a> |                                                                 |

## MARCHE

50 ANS ET PLUS

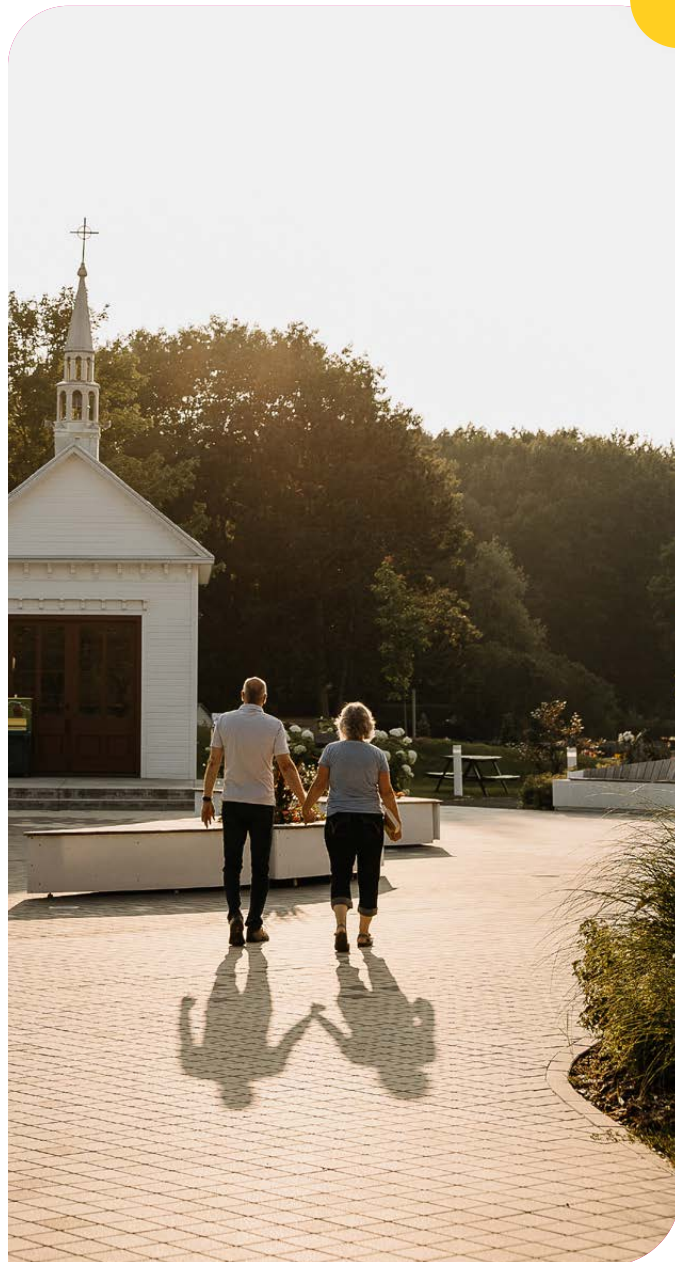


### CLUB DE MARCHE

Par la Maison des aînés de Lavaltrie

Marchez à votre rythme! Ce club propose des sorties accessibles et adaptées aux participants, dans une ambiance chaleureuse favorisant l'activité physique, les rencontres et le plaisir de bouger.

|  |                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Point de rencontre:<br>STATIONNEMENT DE L'HÔTEL DE VILLE                                                                |
|  | Tous les lundis et mercredis, dès le 31 août                                                                            |
|  | 9 h 30 à 10 h 30                                                                                                        |
|  | Information et inscription: <a href="http://www.mdalhoplavie.ca">www.mdalhoplavie.ca</a><br>ou au 450 586-6211, poste 2 |



### CLUB DE MARCHE

Par le club FADOQ

Marche et exercices avec un instructeur.

|  |                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Point de rencontre: PLACE DU 350 <sup>e</sup>                                                                                                                                                     |
|  | Jeudi 17 septembre (14 semaines)                                                                                                                                                                  |
|  | 10 h à 11 h                                                                                                                                                                                       |
|  | Information et inscription:<br><a href="mailto:clubfadoqdelavaltrie@gmail.com">clubfadoqdelavaltrie@gmail.com</a><br>ou 450-586-2921, poste 2203<br>Membre: FADOQ Lavaltrie F005 ou Affinité F005 |

# ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Inscription en ligne  
dès le 25 août, à 9 h

 Gymnase de l'école  1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année

 Semaine du 28 septembre (8 semaines)



|          | ÉCOLE J.-C.-CHAUSSE<br>15 h 05 à 16 h 15 | ÉCOLE DES AMIS-SOLEILS<br>15 h 15 à 16 h 25 | ÉCOLE DE LA SOURCE<br>15 h 15 à 16 h 25 |
|----------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| LUNDI    | Danse hip-hop                            | Soccer                                      | Aventure yoga<br>et voyage imaginaire   |
| MARDI    | Aventure yoga<br>et voyage imaginaire    | Danse hip-hop                               | Multisports                             |
| MERCREDI | Soccer                                   | Multisports                                 | Danse hip-hop                           |
| JEUDI    | Multisports                              | Aventure yoga<br>et voyage imaginaire       | Soccer                                  |

Restez à l'affût et surveillez votre infolettre scolaire pour plus d'informations.



## DANSE HIP-HOP

(Par Clandestin studio )

Une danse urbaine énergétique qui mêle mouvements acrobatiques, rythmes saccadés et expression personnelle.

|                                                                                    |       |                                                                                     |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | 95 \$ |  | 1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup> année |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|



## SOCCER

(Par Robert Morin)

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

|                                                                                     |       |                                                                                       |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | 50 \$ |  | 1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup> année |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|



## MULTISPORTS

(Par Para'S'cool)

Initiez-vous à différents sports et jeux tout en découvrant de nouvelles disciplines, avec l'esprit d'équipe au cœur de chaque activité.

|                                                                                    |       |                                                                                     |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | 98 \$ |  | 1 <sup>re</sup> à 4 <sup>e</sup> année |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|



## AVENTURE YOGA ET VOYAGE IMAGINAIRE

(Par Le Coffret des Trésors de Jennifer)

Par le biais du yoga, de jeux créatifs et d'activités sensorielles, les enfants sont invités à explorer leur monde intérieur, à apprivoiser leurs émotions, à cultiver leur concentration et leur imagination, tout en profitant du bonheur simple de bouger et de s'exprimer dans le plaisir.

|                                                                                     |       |                                                                                       |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | 87 \$ |  | 1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup> année |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|



---

# LOISIRS

---



GRATUIT



## SUEURS FROIDES

Par Éducazoo

Viens tester les limites de la peur! Rencontre des espèces peu ragoûtantes qui te feront frissonner.

|  |                            |                   |
|--|----------------------------|-------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN |                   |
|  | 7 À 11 ANS                 | 12 À 17 ANS       |
|  | Dimanche 25 octobre        |                   |
|  | 13 h à 14 h                | 14 h 10 à 15 h 10 |

GRATUIT



## ATELIER DE CRÉATION D'UNE DÉCORATION DE NOËL

Laissez libre cours à votre créativité lors de cet atelier festif et repartez avec une décoration unique pour embellir votre maison pour les Fêtes.

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN |
|  | 18 ANS ET PLUS             |
|  | Samedi 12 décembre         |
|  | 10 h 30 à 12 h 30          |

GRATUIT



## ATELIER DE CUISINE EN FAMILLE POUR LE TEMPS DES FÊTES

Par C'est moi le chef

Tu souhaites impressionner ta famille lors des soupers des Fêtes? Participe à cet atelier pour apprendre à concocter de bons petits plats festifs!

|  |                                                      |
|--|------------------------------------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN                           |
|  | 11 ANS ET PLUS<br>(un enfant accompagné d'un parent) |
|  | Samedi 5 décembre                                    |
|  | 13 h à 14 h                                          |



## 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.

|  |                                                 |
|--|-------------------------------------------------|
|  | CHALET DE LA SEIGNEURIE                         |
|  | 11 À 15 ANS                                     |
|  | Dimanche 15 novembre                            |
|  | 9 h à 16 h                                      |
|  | 50 \$                                           |
|  | Matériel requis: repas froid, papier et crayons |



## PRÊTS À RESTER SEUL

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                                      |
|  | Samedi 21 novembre                              |
|  | 9 h à 15 h                                      |
|  | 45 \$                                           |
|  | Matériel requis: repas froid, papier et crayons |

## SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Activité libre

Apportez vos propres jeux ou essayez-en de nouveaux qui seront à votre disposition.

|  |                                              |
|--|----------------------------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN                   |
|  | 16 ANS ET PLUS                               |
|  | Jeudi 29 octobre, 26 novembre et 17 décembre |
|  | 18 h à 19 h 30                               |
|  | Gratuit - Aucune inscription requise         |

# 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.**



## 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 AÎNÉS DE LAVALTRIE                                                                                           |
|  | 50 ANS ET PLUS                                                                                                          |
|  | Tous les jeudis, dès le 3 septembre                                                                                     |
|  | 13 h 30 à 16 h                                                                                                          |
|  | Information et inscription :<br>450-586-6211 poste 2 ou au <a href="http://www.mdalhoplavie.ca">www.mdalhoplavie.ca</a> |



## CADETS DE TERRE

Par le Corps de Cadets 2974  
Anvers Lavaltrie

Programme des Cadets de l'Armée destiné aux jeunes qui souhaitent développer leur leadership, leur esprit d'équipe et diverses compétences dans un milieu stimulant.

|  |                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------|
|  | ÉCOLE DE LA RIVE                                                          |
|  | 12 À 18 ANS                                                               |
|  | Mardis et jeudis du 8 septembre au 3 juin 2027                            |
|  | 18 h 30 à 21 h 15                                                         |
|  | Inscription en ligne : <a href="http://www.cc2974.com">www.cc2974.com</a> |



## BINGO

Par le club FADOQ

|  |                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | FONDATION MARC SAULNIER                                                                                                                           |
|  | 50 ANS ET PLUS<br>Membre : FADOQ Lavaltrie F005 ou Affinité F005                                                                                  |
|  | Mercredi 16 septembre (14 semaines)                                                                                                               |
|  | 13 h 30 à 15 h 30                                                                                                                                 |
|  | 1\$ par carte                                                                                                                                     |
|  | Information et inscription :<br><a href="mailto:clubfadoqdelavaltrie@gmail.com">clubfadoqdelavaltrie@gmail.com</a><br>ou 450-586-2921, poste 2203 |



## COURS SUR IPAD

Par le club FADOQ

|  |                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN                                                                                                                        |
|  | 50 ANS ET PLUS<br>Membre : FADOQ Lavaltrie F005 ou Affinité F005                                                                                  |
|  | Lundi 14 septembre (9 semaines)<br>Pas de cours le 12 octobre                                                                                     |
|  | 9 h 15 à 12 h 15                                                                                                                                  |
|  | 160\$                                                                                                                                             |
|  | Information et inscription :<br><a href="mailto:clubfadoqdelavaltrie@gmail.com">clubfadoqdelavaltrie@gmail.com</a><br>ou 450-586-2921, poste 2203 |



## Cours offerts par Cible Famille Brandon



15, RUE MONDAY, SAINT-GABRIEL

Services gratuits offerts: soutien à l'allaitement sur rendez-vous, soutien au deuil périnatal en tout temps et relevailles à domicile sur rendez-vous.

**Information et inscription: 450 835-9094**

**et au [www.ciblefamillebrandon.com](http://www.ciblefamillebrandon.com)**



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

### AUTOUR DE BÉBÉ (A)

Autour de bébé propose une série de 4 rencontres avec des professionnels pour vous accompagner durant la première année de bébé: santé 0-12 mois, sommeil de bébé, alimentation et développement du langage.

### MÉTHODE BONAPACE (B)

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

### RENCONTRES PRÉNATALES (virtuelles) (C)

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.

### MÈRENTRAIDE (D)

#### ACTION FAMILLE LAVALTRIE

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

| <b>A</b> | Jeudi 29 octobre<br>(4 semaines)       | 9 h 30 à 11 30    | <b>Gratuit</b>                    |
|----------|----------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| <b>B</b> | Jeudi<br>24 septembre                  | 19 h à 21 h 30    | <b>40 \$*</b><br>par couple       |
| <b>C</b> | Mercredi 26 août<br>(6 semaines)       | 19 h à 21 h       | <b>40 \$* pour<br/>6 semaines</b> |
|          | Mercredi<br>14 octobre<br>(6 semaines) |                   |                                   |
| <b>D</b> | À partir du jeudi<br>19 novembre       | 13 h 30 à 15 h 30 | <b>Gratuit</b>                    |

\* Possibilité de réduction en ligne



**CRIBLE**

Par les Chevaliers de Colomb

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
|  | <b>CHALET DES LOISIRS</b>       |
|  | Tous les jeudis, dès le 20 août |
|  | 19 h à 22 h                     |
|  | <b>13 \$ par séance</b>         |



---

# CULTURE

---



GRATUIT



## ATELIER DE CRÉATION DE PARFUMS

Par Le Ciel Parfum



BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

Venez créer votre propre parfum ! Vous pourrez choisir parmi 60 notes parfumées et serez guidé personnellement dans la création de votre propre fragrance.

|  |                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>12 ANS ET PLUS</b> (Les 12 à 17 ans doivent être accompagnés d'un adulte) |
|  | Jeudi 5 novembre                                                             |
|  | 18 h à 19 h 30                                                               |

GRATUIT



## BIBLIO-BRICO



BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

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

| <b>Halloween</b> | 7 à 11 ans  | Samedi 24 octobre  | 10 h 30 à 12 h 30 |
|------------------|-------------|--------------------|-------------------|
|                  | 12 à 17 ans | Lundi 5 octobre    | 13 h à 15 h       |
| <b>Noël</b>      | 7 à 11 ans  | Samedi 19 décembre | 10 h 30 à 12 h 30 |
|                  | 12 à 17 ans | Lundi 21 décembre  | 13 h à 15 h       |

GRATUIT



## COURS DE DESSIN

Par Naomi Le Guérard, artiste en arts visuels du Québec

Apprenez à dessiner une multitude de sujets grâce à une approche simple et dynamique !

|  |                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN                                      |
|  | 8 À 9 ANS                                                       |
|  | Mardi 22 septembre (6 semaines)<br>Pas de cours le 29 septembre |
|  | 17 h à 18 h                                                     |
|  | 115 \$ (matériel inclus)                                        |

GRATUIT



## CLUBS DE LECTURE



BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

### « LE CRUSH » (A)

Pour les passionnés de romans New Adult qui souhaitent partager leurs lectures préférées, découvrir de nouvelles recommandations et explorer une variété de thèmes.

### LE LISERON (B)

Le club de lecture s'adresse à tout adulte curieux et passionné de littérature qui désire échanger et discuter autour d'un bon roman !

### LE REFUGE (C)

Tu aimes lire et partager tes goûts littéraires avec d'autres jeunes ? Joins-toi aux membres du club de lecture Le Refuge ! Activités amusantes, jeux et plein de surprises t'attendent.

### SOCIÉTÉ DE MINUIT (D)



MAISON DES CONTES ET LÉGENDES

Tu dévores les histoires horribles et fantastiques ? Tu as de la bravoure à revendre ? Joins-toi à La Société de minuit pour découvrir et partager des histoires vraiment effrayantes avec d'autres amateurs de sensations fortes. Frissons garantis !

| <b>A</b> | 18 ans et plus | Mercredis 28 octobre, 25 novembre et 23 décembre            | 18 h à 20 h       |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>B</b> | 18 ans et plus | Lundis 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 14 décembre | 13 h 30 à 15 h    |
| <b>C</b> | 8 à 11 ans     | Mercredis 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre             | 18 h 30 à 19 h 30 |
| <b>D</b> | 12 à 17 ans    | Mercredis 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre            | 18 h 30 à 20 h    |



## DANSE

Matériel requis : une paire de souliers propres réservée pour l'intérieur

### COUNTRY

Par l'École Danse Country 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

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

#### NIVEAU 3 - DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE

Pour les personnes ayant 2 ans d'expérience ou une bonne aisance d'apprentissage. Le rythme est plus rapide et seuls les nouveaux termes sont expliqués.

|  |                                  |                   |                   |
|--|----------------------------------|-------------------|-------------------|
|  | ÉCOLE DE LA RIVE                 |                   |                   |
|  | 14 ANS ET PLUS                   |                   |                   |
|  | Jeudi 24 septembre (10 semaines) |                   |                   |
|  | <b>NIVEAU 1</b>                  | <b>NIVEAU 2</b>   | <b>NIVEAU 3</b>   |
|  | 18 h 25 à 19 h 10                | 19 h 20 à 20 h 20 | 20 h 30 à 21 h 30 |
|  | 79 \$                            | 92 \$             | 92 \$             |

### TANGO ARGENTIN

Par Issa Haddad

Que vous soyez débutant ou curieux d'en apprendre davantage, venez découvrir cette danse élégante et expressive dans une ambiance conviviale.

Ce cours se danse en duo. Venez en couple ou en solo, un jumelage avec un partenaire sera fait sur place.

|  |                                  |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|
|  | ÉCOLE AMIS-SOLEILS               |  |  |
|  | 16 ANS ET PLUS                   |  |  |
|  | Lundi 21 septembre (10 semaines) |  |  |
|  | 18 h 30 à 19 h 45                |  |  |
|  | 140 \$                           |  |  |



## HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Les enfants sont invités à entrer dans le monde fascinant des livres! Après la lecture d'un conte passionnant, les petits approfondiront l'histoire grâce à un bricolage ou à une activité ludique.

|  |                                               |
|--|-----------------------------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN                    |
|  | 4 À 7 ANS (présence d'un parent requise)      |
|  | Mercredis 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre |
|  | 18 h 30 (durée de 30 à 45 minutes)            |



## INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

Par Robert Migué

Plongez dans les méandres de l'histoire de votre famille. Apprenez une méthode efficace et découvrez les outils essentiels pour démarrer vos recherches, où votre imagination, votre détermination et votre sens de l'observation seront vos meilleurs alliés.

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN |
|  | 18 ANS ET PLUS             |
|  | Jeudi 26 novembre          |
|  | 13 h 30 à 14 h 30          |



## INITIATION À L'AQUARELLE

Par Marie-Ève Boucher, artiste peintre

Des projets simples pour découvrir l'aquarelle. Chaque participant repart avec sa création et des techniques de base pour continuer à pratiquer à la maison.

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN |
|  | 18 ANS ET PLUS             |
|  | Dimanche 15 novembre       |
|  | 10 h 30 à 12 h 30          |
|  | 35 \$ (matériel inclus)    |



### INITIATION AU PASTEL SEC

Par Marie-Ève Boucher, artiste peintre

Les participants reçoivent un accompagnement professionnel et repartent avec deux créations et les bases pour poursuivre à la maison.

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN |
|  | 18 ANS ET PLUS             |
|  | Dimanche 29 novembre       |
|  | 10 h 30 à 12 h 30          |
|  | 35 \$ (matériel inclus)    |



### L'ART DU PLIAGE – ATELIER ORIGAMI

Par Les productions Marie Chevrier

Découvrez la magie du papier et initiez-vous à l'art traditionnel japonais de l'origami dans un atelier créatif et ludique.

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN      |
|  | PARENTS/ENFANTS (6 ANS ET PLUS) |
|  | Samedi 21 novembre              |
|  | 10 h 30 à 11 h 45               |
|  | 35 \$ (matériel inclus)         |



### L'ART DU HENNÉ – ATELIER CRÉATIF ET CULTUREL

Par Les productions Marie Chevrier

Découvrez l'univers fascinant du henné, entre tradition et créativité, et apprenez ses secrets ancestraux lors d'un atelier pratique et immersif.

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN |
|  | 12 ANS ET PLUS             |
|  | Samedi 7 novembre          |
|  | 10 h 30 à 11 h 45          |
|  | 65 \$ (matériel inclus)    |



### MAQUILLAGE D'EFFETS SPÉCIAUX

Par Animation Clin d'œil

Découvrez différentes techniques de maquillage d'effets spéciaux pour vous transformer et effrayer à l'approche de l'Halloween.

|  |                         |
|--|-------------------------|
|  | GARAGE À SIMON          |
|  | 8 À 14 ANS              |
|  | Lundi 19 octobre        |
|  | 18 h à 19 h 30          |
|  | 30 \$ (matériel inclus) |

## Une source de vie saine et active



### Santé et saines habitudes de vie

Le **Programme Tous engagés pour la jeunesse** offre une foule de ressources et d'outils pour aider les jeunes à veiller à leur santé et à leur bien-être.

Programme Tous engagés pour la jeunesse de

 **Desjardins**

# 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.**



## ACTIVITÉS LIBRES Par le Cercle de Fermières

Joignez-vous à un groupe de femmes passionnées qui se réunissent tout au long de l'année pour créer, apprendre, échanger et partager. Dans une ambiance chaleureuse, le Cercle de Fermières met en valeur les savoir-faire traditionnels, favorise la créativité et encourage les liens d'amitié à travers une foule d'activités et de projets collectifs. Venez tisser des liens, une création à la fois!

|  |                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1060, RUE NOTRE-DAME                                                                                                |
|  | 16 ANS ET PLUS                                                                                                      |
|  | Dès le 9 septembre                                                                                                  |
|  | Lundi et mercredi, 13 h à 15 h<br>Jeudi, 9 h à 15 h<br>Samedi, 9 h 30 à 12 h                                        |
|  | Carte de membre au coût de 38 \$ par année                                                                          |
|  | Info : <a href="http://www.facebook.com/cercledefermiereslavaltrie">www.facebook.com/cercledefermiereslavaltrie</a> |



## ATELIERS DE TRICOT Par la Maison Rosalie-Cadron

Initiation au tricot et crochet avec la production de petits projets simples. Tout le matériel est fourni (laine, aiguilles et crochets à tricoter, document de références). Les participants partiront avec leurs projets terminés.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 8 ANS ET PLUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Mercredi 21 octobre (7 semaines)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 16 h à 17 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Information et inscription :<br><a href="http://www.maisonrosaliecadron.org">www.maisonrosaliecadron.org</a> ou<br><a href="mailto:info@maisonrosaliecadron.org">info@maisonrosaliecadron.org</a><br>Possibilité de faire une petite exposition pour les parents lors de la dernière séance selon les lieux disponibles. |



## CAFÉ-CINÉ Par la Chasse-galerie

Chaque projection est suivie d'une rencontre avec un artiste invité.

|  |                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | GARAGE À SIMON                                                                              |
|  | Mardi, 19 h                                                                                 |
|  | 7,50 \$ (maïs soufflé inclus)                                                               |
|  | Billet disponible au <a href="http://chasse-galerie.ca">chasse-galerie.ca</a> ou à la porte |



15 SEPTEMBRE



29 SEPTEMBRE



13 OCTOBRE



27 OCTOBRE



10 NOVEMBRE



24 NOVEMBRE



8 DÉCEMBRE



## COURS DE DANSE



### DANSE ÉCOSSAISE Par la Maison Rosalie-Cadron

Enseigné par une intervenante qualifiée, le cours de débutant de danse écossaise a pour objectif d'apprendre les bases et des pas de danse. Un spectacle ouvert aux parents est prévu à la dernière séance (dans un lieu à déterminer).

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | <b>MAISON ROSALIE-CADRON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
|  | <b>6 - 11 ANS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12 ANS ET PLUS</b> |
|  | Samedi 17 octobre (9 semaines)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |
|  | 9 h 30 à 10 h 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 h 30 à 12 h        |
|  | <b>160 \$</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>175 \$</b>         |
|  | Matériel requis: Bouteille d'eau, tenue de sport confortable, bas dans les pieds (souliers de ballets facultatif)<br>Information et inscription:<br><a href="http://www.maisonrosaliecadron.org">www.maisonrosaliecadron.org</a><br>ou <a href="mailto:info@maisonrosaliecadron.org">info@maisonrosaliecadron.org</a> |                       |



### DANSE EN LIGNE Par le club FADOQ

Cours de danse latine et country.

|  |                                                                                                                                                 |                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <b>FONDATION MARC SAULNIER</b>                                                                                                                  |                                     |
|  | <b>50 ANS ET PLUS</b><br>Membre: FADOQ Lavaltrie F005 ou Affinité F005                                                                          |                                     |
|  | Mardi 15 septembre (14 semaines)                                                                                                                | Vendredi 18 septembre (14 semaines) |
|  | 19 h à 21 h                                                                                                                                     | 13 h à 15 h                         |
|  | <b>8 \$ par cours</b>                                                                                                                           |                                     |
|  | Information et inscription:<br><a href="mailto:clubfadoqdelavaltrie@gmail.com">clubfadoqdelavaltrie@gmail.com</a><br>ou 450-586-2921 poste 2203 |                                     |



### PROJET ARTE Par la Maison des aînés

En collaboration avec la Ville de Lavaltrie, le projet ARTE invite les personnes aînées à découvrir et à créer grâce à une programmation culturelle variée favorisant le plaisir, les rencontres et l'expression de soi.

**MAISON DES AÎNÉS (sauf les ateliers de théâtre, qui ont lieu au Garage à Simon)**

**50 ANS ET PLUS**

21 septembre au 9 décembre 2026

Information et inscription:  
450-586-6211 poste 2 ou au [www.mdalhoplavie.ca](http://www.mdalhoplavie.ca)

NOUVEAU

### THÉÂTRE (A)

Des activités ludiques et participatives pour explorer l'expression, l'improvisation et la créativité.

### IMPROVISATION (B)

Des activités dynamiques pour développer la spontanéité, l'écoute, la créativité et l'esprit d'équipe, tout en s'amusant.

### PERCUSSIONS (C)

Dans une ambiance décontractée, les participants découvrent une variété d'instruments de percussion provenant de différents pays.

### MÉDIATION CULTURELLE (D)

Un spectacle musical interactif avec Pascale LeBlanc, suivi d'une rencontre invitant les participants à chanter et à jouer des percussions sur des chansons en français et en créole.

### ATELIERS ARTISTIQUES (E)

Chaque vendredi, un atelier d'initiation permet de découvrir une nouvelle technique artistique: pastel sec, peinture acrylique ou aquarelle.

| <b>A</b> | Lundis, 21 septembre.<br>26 octobre, 16 novembre<br>et 7 décembre    | 13 h 30 à 15 h   |
|----------|----------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>B</b> | Mercredis, 23 septembre,<br>14 octobre, 11 novembre<br>et 9 décembre | 10 h à 11 h 30   |
| <b>C</b> | Vendredis, 12 novembre<br>et 20 novembre                             | 9 h 30 à 11 h 30 |
| <b>D</b> | Vendredi 27 novembre                                                 | 9 h 30 à 11 h 30 |
| <b>E</b> | Vendredis, 16 octobre,<br>23 octobre et 30 octobre                   | 9 h 30 à 11 h 30 |

# EXPOSITION



GRATUITS

## EXPOSITIONS

 Découvrez trois univers artistiques présentés successivement à la Bibliothèque Sylvie-Thouin.

 Sur les heures d'ouverture de la Bibliothèque



### KORALIE THÉRIAULT

À travers ses œuvres, Koralie Thériault explore avec sensibilité les émotions et l'anxiété. Par le portrait, elle invite les visiteurs à plonger dans un univers intérieur où pensées et vulnérabilité prennent forme, offrant à chacun l'occasion de se reconnaître dans les émotions représentées.



Vendredi 11 septembre au jeudi 15 octobre



### MICHEL BEAUDOIN

Michel Beaudoin présente des œuvres à l'acrylique où une palette éclatante se marie à une gestuelle à la fois nerveuse et précise. Ses compositions donnent naissance à des scènes empreintes de détente et d'émotion, portées par une énergie stimulante et colorée.



Vendredi 30 octobre au jeudi 3 décembre



### CHRISTINE MORENCY

#### Présente : Les chuchotements de la matière

L'exposition Les chuchotements de la matière propose une immersion dans un univers où la frontière entre le tangible et le merveilleux s'efface. S'inscrivant dans le courant de la figuration symbolique, le travail de Christine Morency invite le regard à dépasser la simple observation pour se mettre à l'écoute de la vie intérieure des formes. Chaque fleur, chaque scène hivernale et chaque objet devient porteur d'une présence joyeuse et consciente, révélant un surnaturel bienveillant.



Vendredi 18 décembre au jeudi 21 janvier

# CONFÉRENCE | INSCRIPTIONS REQUISES

## **GRATUIT** APPRIVOISER L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (conférence pour aînés) Par Devolutions

L'intelligence artificielle est de plus en plus présente dans nos vies. Cette conférence vous permettra de mieux la comprendre, d'en découvrir les avantages, les limites et les bonnes pratiques pour l'utiliser de façon sécuritaire.

|  |                  |  |                |
|--|------------------|--|----------------|
|  | Garage à Simon   |  | 60 ans et plus |
|  | Lundi 9 novembre |  | 13 h à 15 h    |

## **GRATUIT** MES COUPS DE CŒUR ORNITHOLOGIQUES Par Sylvain Proulx, Société d'ornithologie de Lanaudière

Depuis plusieurs années, Sylvain Proulx fait découvrir les oiseaux de Lanaudière et du Québec aux citoyens de la région. À travers cette présentation, il vous fera découvrir des sites et des espèces remarquables, notamment la pointe Yamachiche, le ruisseau de Feu, le majestueux pygargue à tête blanche, le mythique harfang des neiges, ainsi que des hiboux, des chouettes et des oiseaux rares.

|  |                     |  |                |
|--|---------------------|--|----------------|
|  | Dimanche 11 octobre |  | 13 h à 14 h 30 |
|--|---------------------|--|----------------|

## **GRATUIT** OPTIMISER SA SANTÉ COGNITIVE À LONG TERME Par Cardio Concept

Apprenez des stratégies concrètes pour nourrir, stimuler et protéger votre cerveau au quotidien.

|  |                    |  |                |
|--|--------------------|--|----------------|
|  | Jeudi 17 septembre |  | 18 h à 19 h 30 |
|--|--------------------|--|----------------|

## **GRATUIT** TAHITI ET LA POLYNÉSIE FRANÇAISE : 10 ÎLES PENDANT 2 MOIS Par Pierre-Luc Côté, grand voyageur, conférencier et blogueur

Pierre-Luc Côté a visité 10 îles de l'archipel de la Polynésie française à la recherche des plus belles plages, des plus belles randonnées et des meilleurs endroits où plonger. De Tahiti à Moorea, en passant par la mythique île de Bora Bora, il présentera les paysages surréels de ce coin du monde et la richesse de la culture polynésienne. Il partagera également quelques trucs et astuces pour y voyager sans trop se ruiner, puisqu'il est possible de visiter la Polynésie à petit prix !

|  |                      |  |                |
|--|----------------------|--|----------------|
|  | Dimanche 15 novembre |  | 10 h 30 à 12 h |
|--|----------------------|--|----------------|



## BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN 18 ANS ET PLUS

## **GRATUIT** MAINTENIR SA SANTÉ AU RYTHME DES SAISONS | AUTOMNE Par À fleur de pot

Cette formation vous aidera à intégrer l'arrivée de l'automne dans votre quotidien. Découvrez les parties du corps à soutenir, les aliments à privilégier, les exercices physiques à pratiquer et les émotions qui peuvent contribuer à votre santé. L'intégration d'un mode de vie simple et autonome mène à une autre façon de prendre soin de soi.

|  |                                                                                                    |  |                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
|  | Samedi 19 septembre                                                                                |  | 12 h 30 à 15 h |
|  | Matériel requis: Les participants doivent apporter un tapis de yoga et s'habiller confortablement. |  |                |



## POLITIQUE DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Repérez la pastille identifiant les activités liées au plan d'action de la [Politique de développement social](#).



Nouveauté!

## FESTI-PLANCHE

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

Planche à roulettes, breakdance et musique sont au programme de ce nouvel événement destiné aux jeunes. Participe aux ateliers, découvre les techniques des artistes et profite des démonstrations, avec DJ et nourriture sur place. Une journée complètement gratuite consacrée à la culture urbaine !

## BAZAR DE LIVRES

Venez profiter de livres à petits prix pendant le Marché public !

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

10 h à 16 h | Place du 350°



## JOURNÉE DE LA CULTURE

24-25-26-27 SEPTEMBRE

Programmation à venir

Découvrez une programmation riche et inspirante qui fera rayonner la culture partout à Lavaltrie! Symposium, ateliers participatifs, découvertes artistiques et activités pour tous les âges vous attendent dans plusieurs lieux de la ville. Surveillez le dévoilement de notre programmation qui arrivera très bientôt !

GRATUIT



Les journées de la culture



> Inscription



## DÉFI À PIED LEVÉ

SAMEDI 17 OCTOBRE | 8 h à 13 h

École des Amis-Soleils

15<sup>e</sup> édition

À la marche ou à la course, hommes, femmes et enfants de tous âges sont invités à participer au Défi à pied levé !

Épreuves : 10 km, 5 km, 2 km, 1 km surprise, 500 m bout de chou, Défi des entreprises

## GRANDE MARCHÉ

DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Échauffements collectifs dès 9 h, départ à 9 h 20

Inscription : [www.onmarche.com](http://www.onmarche.com)





## CONTES DE L'HORREUR

JEUDI 29 OCTOBRE | 19 h 30  
PLACE DU 350<sup>e</sup>

Rejoignez-nous autour du feu pour une soirée frissonnante. Histoires de peur et ambiance mystérieuse vous attendent...



## PARCOURS HANTÉ DE L'HALLOWEEN

SAMEDI 31 OCTOBRE | Dès 18 h  
BOISÉ DU CHEMIN DU ROY  
(entrée rue du Tricentenaire)

Rencontrez des personnages effrayants qui se chargeront de remplir les sacs de bonbons des petits et des grands, lors de l'incontournable parcours hanté.

## LA GUIGNOLÉE

de Lavalltrie

CÉLÉBRER SANS FAIM

Ponts payants tous les samedis de novembre !

**7, 14, 21 ET 28 NOVEMBRE**

Donnez généreusement !

À l'intersection des rues du Tricentenaire et Saint-Antoine

GRA  
TUIT



## FÊTE DE NOËL

SAMEDI 28 NOVEMBRE

10 h à 13 h | PLACE DU 350<sup>e</sup>

Célébrez l'arrivée des Fêtes dans une ambiance chaleureuse ! Profitez d'une journée remplie d'activités gratuites pour toute la famille.





## RGAL

REGROUPEMENT DES GENS  
D'AFFAIRES DE LAVALTRIE

MARCHÉ  
PUBLIC  
DE  
LAVALTRIE

### MARCHÉS PUBLICS

10 h à 16 h

SAMEDI 19 SEPTEMBRE > PLACE DU 350<sup>e</sup>

SAMEDI 24 OCTOBRE > PLACE DU 350<sup>e</sup>

28 ET 29 NOVEMBRE | Thématique Noël  
> ÉCOLE J.-C.-CHAUSSE

Découvrez les producteurs et artisans locaux,  
ainsi que leurs produits de qualité.

### MATCH D'IMPROVISATION

Par la Maison des aînés

MARDIS 6 OCTOBRE,  
3 NOVEMBRE ET 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE  
Garage à Simon | 18 h 30

Les aînés de Lavaltrie vous invitent à  
un spectacle d'improvisation théâtrale  
rempli d'énergie, d'humour et de créa-  
tivité. Venez les encourager!

Aucune inscription requise – activité  
ouverte à tous



### SOUPER DANSANT

Par le club FADOQ



SAMEDIS 24 OCTOBRE,  
14 NOVEMBRE ET 19 DÉCEMBRE  
École de la Rive | 18 h

Apportez votre vin et vos verres!

Tarif: 30 \$ par personne, 34 \$ option  
sans gluten, 10 \$ pour la soirée à compter  
de 20 h

Billets achetés à l'avance seulement ;  
aucune vente à la porte. Membre de la  
FADOQ Lavaltrie F005 ou Affinité F005.

Info: 450 586-2921 poste 2203  
[clubfadoqlavaltrie@gmail.com](mailto:clubfadoqlavaltrie@gmail.com)

### RENCONTRES DU DIMANCHE APRÈS-MIDI EN CHANSON, DANSE ET MUSIQUE

Par la ZIC Senior de Lavaltrie



8 NOVEMBRE AU 20 JUIN 2027  
Chasse-Galerie | 13 h 30 à 16 h 30

Nos activités sont prévues afin de di-  
vertir les personnes par de la musique  
country. Les gens peuvent chanter, danser  
ou écouter la musique dans une belle  
ambiance.

Aucune inscription requise – Gratuit  
la première fois, carte de membre  
suggérée par la suite

Info: 579 766-3041  
[zicseniordelavaltrie@outlook.com](mailto:zicseniordelavaltrie@outlook.com)



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



## CAFÉ-RENCONTRES

Par le Réseau des aidants naturels D'Autray

**JEUDIS 17 SEPTEMBRE,  
22 OCTOBRE ET 26 NOVEMBRE**  
Maison des jeunes de Lavaltrie | 13 h à 15 h  
**30 SEPTEMBRE - Souper-rencontre**  
Informations communiquées lors  
de l'inscription

Les cafés-rencontres ont lieu une fois par mois et s'adressent aux personnes proches aidantes. C'est une belle porte d'entrée pour les proches aidants ou pour toute personne intéressée et désireuse d'en apprendre un peu plus sur la mission de l'organisme.

Info : 450 836-0711  
ou [info@aidantsautray.org](mailto:info@aidantsautray.org)



## CINÉMA À LA CHASSE-GALERIE

Par le Réseau des aidants naturels D'Autray

**MARDI 10 NOVEMBRE**  
Garage à Simon | 18 h 30  
Projection présentée en collaboration avec la Chasse-Galerie, suivie d'une discussion sur le sujet du film.

**5 \$ pour les membres du Réseau**

Info : 450 836-0711  
ou [info@aidantsautray.org](mailto:info@aidantsautray.org)



LA NUIT DES SANS-ABRI

Par Travail de rue  
Lavaltrie



**VENDREDI 16 OCTOBRE**  
18 h à 23 h | Place du 350°

Il s'agit d'un événement culturel gratuit et familial qui invite la population à faire preuve de solidarité avec les personnes en situation d'itinérance. Localement, nous vous invitons donc à Lavaltrie à compter de 18 h pour en connaître plus sur les défis de cette population et démontrer, en occupant l'espace public tous ensemble, que cette cause nous concerne collectivement. Lors de la Nuit des sans-abri de Lavaltrie, vous pourrez assister à différentes activités de sensibilisation.

Plus d'infos : 450 586-0080 ou  
par courriel au [info@trlavaltrie.com](mailto:info@trlavaltrie.com)



## DÉJEUNERS COLOMBIENS

Par les Chevaliers de Colomb



**DIMANCHE 1<sup>er</sup> NOVEMBRE ET  
6 DÉCEMBRE, 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 \$