

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES



Pour
connaître
tous les
détails

Inscription en ligne (résidents seulement) : du 21 mars (10 h) au 5 avril (23 h)

Inscription par téléphone ou en personne (tous) : du 23 mars au 3 avril

450 229-2921, poste 7244 | Service des loisirs, culture et vie communautaire (1200, rue Claude-Grégoire)



INTERGÉNÉRATIONNEL

Activité	Âge	Jour	Heure	Début	Coût*	Lieu	Autres infos
KARATÉ DÉBUTANT <i>Cours de karaté pour les ceintures blanches, jaunes et oranges.</i>	5 ans+	Vendredi	18 h à 19 h	24 avril (8 cours)	55 \$ (15 ans-) 76 \$ (16 ans+)	CCJBR	Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Informations au premier cours. Assurances incluses.
KARATÉ INTERMÉDIAIRE <i>Cours de karaté pour les ceintures vertes, bleues et mauves.</i>	10 ans+		19 h à 20 h				
KARATÉ AVANCÉ <i>Cours de karaté pour les ceintures brunes et noires.</i>	13 ans+		20 h à 21 h				



ENFANTS

Activité	Âge	Jour	Heure	Début	Coût*	Lieu	Autres infos
EN CHŒUR - ATELIERS DE CHORALE <i>Atelier de chant choral pour enfants désirant chanter en groupe, sans audition. Apprentissage, choix de chansons partagés et petit spectacle final. Engagement à la session.</i>	8-13 ans	Mardi	17 h 45 à 18 h 45	21 avril (7 cours)	88 \$	CCJBR	Matériel requis : cartable/duo-tang, crayon, bouteille d'eau
CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE <i>Cours d'exploration artistique par le dessin, la peinture et le collage. Chaque séance propose un projet créatif permettant à l'enfant d'expérimenter et repartir avec création.</i>	7-12 ans	Jeudi	16 h 15 à 17 h 15	23 avril (6 cours)	81 \$	CLR	Matériel fourni
MINI BASKET <i>Initiation au basketball et apprentissage des rudiments du sport à travers des matchs animés organisés en collaboration avec la Ville de Saint-Sauveur.</i>	5-8 ans 9-12 ans	Samedi	8 h à 9 h 9 h à 10 h	9 mai (6 cours)	72 \$	ESTJ-G	Matériel requis : Vêtements confortables, souliers de sport, bouteille d'eau

N NOUVEAU **CI** COURS INTERMUNICIPAL **AC** ACTIVITÉ À LA CARTE

LIEU : CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, CLR : Chalet du lac Rond, Doncaster : Parc de la rivière Doncaster, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, PDC-E : Place des citoyens - esplanade

* Tarif résident, taxes incluses

Activité	Âge	Jour	Heure	Début	Coût*	Lieu	Autres infos
N PÊCHE EN HERBE Cours d'initiation à la pêche encadré par un formateur. L'enfant repart avec sa carne à pêche. Permis inclus, valable jusqu'à ses 18 ans.	6-12 ans	Samedi	8 h 30 à 11 h 30	7 juin (dimanche)	20 \$ / cours	Doncaster	Matériel requis : bottes de pluie, chapeau, vêtements de rechange au besoin, crème solaire
				20 juin			
				4 juillet			
				11 juillet			
				13 août			
20 août							



ADULTES

Activité	Niveau	Jour	Heure	Début	Coût*	Lieu	Autres infos
ATELIER DE PEINTURE LIBRE Espace ouvert aux artistes peintres. Occasion d'échanger des techniques, de partager des conseils ou simplement de prendre un café entre passionnés.	●	Lundi	10 h 30 à 15 h 30	20 avril (6 cours)	Gratuit (résidents)	CCJBR	Le participant doit apporter son propre matériel.
BILLARD LIBRE ***INSCRIPTIONS EN PERSONNE SEULEMENT*** Accès au local de billard pendant les heures d'ouverture de la salle.	●	Lundi	8 h 30 à 12 h	À l'année	35 \$ (coût annuel)	CCJBR Billard	
		Mardi	13 h à 16 h				
CI CLUB DE CONVERSATION ANGLAIS Espace de discussion pour pratiquer l'anglais à travers des activités variées. L'objectif est d'améliorer la fluidité, le vocabulaire et la confiance à l'oral.	●	Lundi	18 h 15 à 20 h 15	20 avril (6 cours)	154 \$	CCJBR Salle A	Prérequis : être capable de s'exprimer en anglais.
CI DANSE EN LIGNE DÉBUTANT 2 Cours de danse en ligne s'adressant aux personnes peu ou pas initiées. Les participants apprennent progressivement les figures de base et les déplacements de pieds associés.	●	Mardi	16 h 30 à 17 h 30	14 avril (6 cours)	60 \$	CCJBR	Souliers à semelles lisses
CI ENSEMBLE EN CHŒUR ATELIER DE CHORALE Atelier de chant choral, sans audition. Chansons populaires, ambiance conviviale, choix des chansons partagés et prestation finale ouverte au public. Engagement à la session.	●	Mardi	19 h à 21 h	21 avril (7 cours)	138 \$	CCJBR	Matériel requis : cartable/duo-tang, crayon, bouteille d'eau
CI ESPAGNOL MULTINIVEAUX Cours pratique qui permet d'acquérir, de consolider ou d'approfondir les bases de la langue espagnole en permettant à chacun de progresser selon son rythme et son niveau.	●	Lundi	16 h à 18 h	20 avril (6 cours)	154 \$	CCJBR Salle A	
AC ESSENTRICS Entraînement dynamique et complet qui combine l'étirement et le renforcement, tout en engageant les 650 muscles.	●	Mardi	12 h 30 à 13 h 30	21 avril (6 cours)	66 \$	CCJBR	
		Mercredi	17 h à 18 h	22 avril (6 cours)	66 \$	CCJBR	
AC CI MUSCULATION HAUT DE CORPS ET ABDOS Enchaînement d'exercices ciblant le haut du corps et la sangle abdominale réalisés à l'aide de poids légers ou du poids du corps.	●	Mercredi	13 h 15 à 14 h 15	22 avril (6 cours)	68 \$	CCJBR	
AC CI PILATES Méthode d'entraînement inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique, le Pilates se pratique debout et au sol, sur tapis.	●	Mercredi	12 h à 13 h	22 avril (6 cours)	68 \$	CCJBR	
CI RESPIRATIONS ET MANTRAS Cours sur les techniques de respiration pour calmer l'anxiété, développer la présence et équilibrer l'énergie, avec apprentissage de chants spirituels accompagnés à la guitare ou harmonium.	●	Mardi	13 h 45 à 14 h 45	21 avril (6 cours)	66 \$	CCJBR	

Activité	Niveau	Jour	Heure	Début	Coût*	Lieu	Autres infos
CI TAI-CHI Exécution d'une série de mouvements lents et précis visant à améliorer l'équilibre, gérer le souffle et canaliser l'énergie dans un esprit de calme et de concentration.	●	Mardi	10 h 45 à 12 h 15	21 avril (6 cours)	96 \$	CCJBR	Le participant doit avoir une tenue décontractée et chaussures plates.
VITRAIL DÉBUTANT ET AVANCÉ Exploration des techniques du vitrail traditionnel, incluant la mosaïque de verre, la baguette de plomb, la fusion de verre et des projets en 3D.	●	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	21 avril (6 cours)	191 \$	CLR	Prévoir l'achat de matériel (environ 150 \$) achat en ligne ou à la boutique de Saint-Sauveur. Outillage fourni. Ce cours demande une certaine force dans les mains.
AC CI YOGA - HATHA Cours multiniveaux combinant postures physiques et exercices de respiration. Avec une attention portée sur l'alignement, cette pratique développe la force et la mobilité.	●	Lundi	17 h 30 à 18 h 45	20 avril (6 cours)	90 \$	CCJBR	
AC CI YOGA - YIN Cours axé sur le maintien de postures d'étirement pendant de longues périodes. Cette pratique favorise la flexibilité et constitue un excellent complément aux activités plus dynamiques.	●	Lundi	19 h à 20 h 15	20 avril (6 cours)	90 \$	CCJBR	
CI ZUMBAAA EXTÉRIEUR Cours de danse énergique inspirée de la zumba sous l'esplanade de la Place des citoyens.	●	Vendredi	9 h 30 à 10 h 30	8 mai (7 cours)	96 \$	PDC - E	



55 ANS +

Activité	Niveau	Jour	Heure	Début	Coût*	Lieu	Autres infos
AC GYM DOUCE AVEC CHAISE Cours de gymnastique douce réalisé sur chaise et debout, conçu pour améliorer l'équilibre, la posture et le tonus musculaire sans brusquer le corps.	●	Mardi	9 h 30 à 10 h 30	21 avril (6 cours)	68 \$	CCJBR	
		Vendredi	13 h 45 à 14 h 45	8 mai (6 cours)			
AC MISE EN FORME Cours combinant des exercices cardiovasculaires modérés, de la musculation et un travail au sol.	●	Mardi	8 h 15 à 9 h 15	21 avril (6 cours)	68 \$	CCJBR	
		Vendredi	12 h 30 à 13 h 30	8 mai (6 cours)			
AC TONUS ET SOUPLESSE Cours combinant des exercices variés de musculation, de cardio léger (style Tabata), de souplesse et de flexibilité.	●	Lundi	9 h à 10 h	13 avril (7 cours)	75 \$	CCJBR	
		Mercredi	9 h 45 à 10 h 45	15 avril (7 cours)			
AC YOGA DOUCEUR Cours en douceur travaillant en profondeur, pour s'imprégner du yoga, se détendre, apprendre les techniques respiratoires et postures de base, avec exercices adaptés à chacun.	●	Jeudi	9 h à 10 h 10 h 15 à 11 h 15	23 avril (6 cours)	65 \$	CCJBR	

N NOUVEAU **CI COURS INTERMUNICIPAL** **AC ACTIVITÉ À LA CARTE**

● Débutant ● Intermédiaire ● Avancé

LIEU : CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, CLR : Chalet du lac Rond, Doncaster : Parc de la rivière Doncaster, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, PDC-E : Place des citoyens - esplanade

* Tarif résident, taxes incluses

ACTIVITÉS À LA CARTE

Incapable de faire un choix parmi tous les cours? Optez pour des activités à la carte! Chaque session, une dizaine de cours sont offerts à la carte. Pour 80 \$ taxes incluses, vous avez droit à 5 séances de votre choix!

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

Résidents de Sainte-Adèle avec carte citoyenne valide seulement

ENFANTS - Rabais applicable lors d'une inscription simultanée (même toit) aux cours et ateliers :

- 1^{er} enfant : tarification indiquée
- 2^e enfant : 15 %
- 3^e enfant : 20 %
- 4^e enfant et plus : gratuit

Le plein tarif s'applique à l'activité la plus coûteuse.

PARENT/ENFANT - Un parent inscrit au même cours que son enfant de moins de 14 ans paie le tarif enfant. Si deux personnes adultes (lien parent/enfant, 14 ans et plus) s'inscrivent au même cours, le parent obtient 20 % de rabais.

COUPLE - Rabais de 20 % pour les conjoints inscrits au même cours.

60 ANS ET PLUS - Rabais de 20 %

NON-RÉSIDENT - Majoration de 35 %

Un seul tarif préférentiel est applicable par participant (résident), soit le plus avantageux.

MODALITÉS DE PAIEMENT

- **En ligne** : carte de crédit ou chèque électronique
- **Par téléphone** : carte de crédit
- **En personne** : carte de crédit, débit, argent comptant ou chèque à l'ordre de la Ville de Sainte-Adèle

POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Toute demande doit être faite par écrit à : loisirs@vdsa.ca

Cours (session de plusieurs semaines)

- Avant le début : remboursement complet.
- Après le début : montant des cours déjà donnés retenu (calcul selon la date de réception).
- Aucune demande acceptée à partir du 3^e cours.
- Billet médical : remboursement au prorata des cours restants.

Atelier d'un jour

- Avant l'atelier : remboursement complet moins 10 \$ de frais.
- Après l'atelier : aucun remboursement.

Des frais d'annulation de 10 \$ s'appliquent (sauf si annulation par le Service des loisirs).

Un remboursement de 10 \$ et moins est porté en crédit au dossier.

DÉLAI DE REMBOURSEMENT

- Inscription en personne : chèque émis dans un délai de 4 à 6 semaines
- Inscription en ligne : remboursement sur la carte de crédit

Carte citoyenne obligatoire

Taxes incluses (15 ans et plus)

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs, d'annuler ou de regrouper des cours si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire 450 229-2921, poste 7244

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans le cadre de cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

ADULTES

- Abdos-fesses-cuisses | **MH**
- Atelier créatif de photographie et d'arts multimédias | **MH**
- Atelier de chant choral pour adultes et 12 ans et + | **P**
- Badminton | **SADH**
- Bain sonore guidé | **MH**
- Bains sonores avec bols tibétains | **SMLM**
- CAF (musculature, cuisses, abdos et fessiers) | **SMLM**
- Cardio-Latino | **MH**
- Cardio-Tonus | **MH**
- Club de conversation anglais | **VDSA**
- Danse en ligne débutant 1 | **MH**
- Danse en ligne débutant 2 | **MH, VDSA**
- Danse gitane (intermédiaire) | **P**
- Danse orientale-baladi (intermédiaire) | **P**
- Dessin | **VSS**
- Enpagnol club de conversation débutant et intermédiaire | **MH**
- Ensemble en chœur | **VDSA**
- Espagnol club conversation avancé | **MH**
- Espagnol multiniveaux | **VDSA**
- Espagnol niveau 3 | **MH**
- Essentrics | **SADH**
- Fiesta danse | **MH**
- Flexi-danse | **MH**
- Gigong | **SADL**
- Guitare - Adultes | **VSS**
- Gypsy baladi (pour tous) | **P**
- Improvisation, théâtre et humour | **VSS**

- Introduction à la marche nordique | **MH**
- Ligue de pétanque pour tous | **P**
- Ligue de pétanque récréative | **P**
- Musculature haut corps et abdos | **VDSA**
- Photo créative et arts multimédias | **VSS**
- Pickleball | **SADH**
- Pilates | **MH, P, VDSA**
- Pilates Débutant & intermédiaire | **SMLM**
- Qi gong Do in méditation | **MH**
- Rando nordique | **MH**
- Respirations et mantras | **VDSA**
- Stretching et tonus | **SADL**
- Stretching | **P**
- Tai-Chi | **VDSA**
- Tonus-Flex | **MH**
- Volleyball | **SADH**
- Yoga | **SADH**
- Yoga - Hatha | **VDSA**
- Yoga - Yin | **VDSA**
- Yoga débutant | **MH, P**
- Yoga doux 65 ans et + | **MH, P**
- Yoga intermédiaire * | **P**
- Yoga pour tous | **MH, SMLM**
- Yoga Stretch et détox | **SMLM**
- Yoga sur chaise | **SADL**
- Zumba | **P**
- Zumbaaa ! | **VDSA**

JEUNES

- Ateliers d'art pour enfant | **SADH**
- Ballet débutant 2 (3-5 ans) | **MH**
- Boxe (14 ans+) | **SMLM**

- Creativité artistique (7-12 ans) | **VDSA**
- Danse créative (6-9 ans) | **MH**
- En chœur - Ateliers de chorale enfants (8-13 ans) | **VDSA**
- Éveil à la musique | **SADH**
- Guitare (10 ans +) | **VSS**
- Karaté | **SMLM**
- Prêts à rester seuls | **VSS**
- Théâtre musical (5-8 ans) | **VSS**
- Théâtre musical (9-12 ans) | **VSS**

PARENT-ENFANT

- Karaté (avancé) | **P**
- Karaté (débutant) | **P**

MH - Municipalité de Morin-Heights
450 226-3232, poste 132 | morinheights.com

P - Municipalité de Piedmont
450 227-1888, poste 230 | piedmont.ca

SADH - Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard
819 327-2626 | stadolphedhoward.qc.ca

SADL - Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs
450 224-2675, poste 262 | sadl.qc.ca

SMLM - Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-2543, poste 221 | lacmasson.com

VDSA - Ville de Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 7244
ville.sainte-adele.qc.ca

VSS - Ville de Saint-Sauveur
450 227-0000, poste 4000 | vss.ca