

Le

Guide

NOUVELLE
EDITION

des loisirs

Hiver 2025



50 ans +
pages 2-3

Mise en forme
pages 4-7

Sports
pages 8-11

Autres
page 12

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

50 ans +

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Danse en ligne débutant	Danse en ligne, c'est une succession de pas effectués sur de la musique, seul ou en groupe, côte à côte ou l'un derrière l'autre.	50 ans et +	Début : 6 février 2025 Les jeudis de 18 h à 19 h Les vendredis de 9 h à 10 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Maureen Bond 450 259-4549 maurensiondansait@hotmail.com
Danse en ligne intermédiaire/ avancé	Danse en ligne, c'est une succession de pas effectués sur de la musique, seul ou en groupe, côte à côte ou l'un derrière l'autre.	50 ans et +	Début : 6 février 2025 Les jeudis 19 h à 20 h 30 Les vendredis 10 h 30 à 12 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Maureen Bond 450 259-4549 maurensiondansait@hotmail.com
Jeux libres	Apportez vos jeux et venez partager un bon moment avec nous!	50 ans et +	Début: 9 janvier 2025 Les jeudis de 13 h à 16 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Francine Mathieu 450 436-9602
Badminton	Seul ou en équipe, venez jouer au badminton à l'École des Hautbois tous les lundis et mercredis soirs!	50 ans et +	Début : 6 janvier 2025 Les lundis et mercredis 18 h 30 à 20 h 30	1 \$ / personne	École Hautbois	Céline Villemaire 450 432-4384
Pétanque	Venez découvrir un sport amusant en compagnie de gens passionnés ! La pétanque s'adresse à tous et permet de bouger en bonne compagnie.	50 ans et +	Début : 8 janvier 2025 Les mercredis 13 h à 16 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Élyson Gauthier 514 502-6149

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Pickleball	Le pickleball est une variante du tennis traditionnel. Jamais joué? Venez découvrir un nouveau sport!	50 ans et +	Début: 10 janvier 2025 Les vendredis 19 h à 21 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	École du Triolet	Diane Coursol 514 816-6749 Rudy Vianna 450 530-0705
Souper dansant	Une soirée à ne pas manquer pour s'amuser sur la piste de danse en bonne compagnie!	50 ans et +	15 février, 19 avril et 17 mai 2025 17 h à 23 h	À déterminer selon la soirée	Centre récréatif et communautaire	Diane Coursol 514 816-6749
NOUVEAU Yoga Hatha slow flow yoga au sol	Les cours offerts sont un doux mélange entre méditation, respiration et mouvements en douceur. Parfois plus en introspection à l'intérieur de son corps, parfois plus en séquence de mouvements fluides, le yoga adapté aux personnes de plus de 50 ans permet de reconnecter avec soi, avec sa respiration et avec son corps, pour un état de bien-être et d'apaisement du mental. Les postures sont adaptées en fonction de chaque personne.	50 ans et +	Hiver/printemps : Les jeudis 6 février au 15 mai 2025 (Relâche semaine du 3 mars) 13 h 30 à 14 h 30	225 \$ taxes incluses	Centre récréatif et communautaire	ACCESS-YOGA Audrey Laroche Gagner (ergothérapeute, professeur de yoga et propriétaire) 514 718-4492 info@access-yoga.ca
NOUVEAU Yoga Hatha yoga sur chaise	Les cours offerts sont un doux mélange entre méditation, respiration et mouvements en douceur. Parfois plus en introspection à l'intérieur de son corps, parfois plus en séquence de mouvements fluides, le yoga sur chaise permet de renforcer les muscles, d'assouplir les articulations et de prévenir les chutes. Il permet aussi de reconnecter avec soi, avec sa respiration et avec son corps, pour un état de bien-être et d'apaisement du mental. Les postures sont adaptées en fonction de chaque personne.	18 ans et + (adultes et aînés)	Hiver/printemps : Les jeudis 6 février au 15 mai 2025 (Relâche semaine du 3 mars) 14 h 45 à 15 h 45	225 \$ taxes incluses	Centre récréatif et communautaire	ACCESS-YOGA Audrey Laroche Gagner (ergothérapeute, professeur de yoga et propriétaire) 514 718-4492 info@access-yoga.ca

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Mise en forme

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga Pilates : Renforcez votre corps et apaisez votre esprit !	Rejoignez-nous pour un cours de 1h15 alliant les bienfaits du yoga et du pilates : renforcement musculaire, amélioration de la souplesse, tonification et relaxation. Ce mix parfait travaille à la fois votre force, votre mobilité et votre posture, pour un bien-être global.	Tous	Hiver : 9 janvier au 2 mars (jeudi) Printemps : 9 mars au 27 mars (Possibilité d'extension) 18 h 30 à 19 h 45	126 \$ Pour 8 semaines	École des Hautbois	Claudia Gaudreault - Santé Le Plaisir Téléphone : 514 573-0941 Courriel : claudia@santeleplaisir.com
Zumba Burst et Fitness avec coach Annie Duret	Cours de Zumba avec plusieurs styles de danses avec seulement des chansons à plus hautes intensités (beaucoup de sauts, de squats, fentes, etc). N.B : Tout le monde peut adapter son intensité désirée sans problème.	20-70 ans	Hiver : 7 janvier au 28 février (mardi) Printemps : 4 mars au 22 avril (mardi) 18 h 30 à 19 h 45	Voir avec l'organisateur, plusieurs types d'abonnements possibles	École du Triolet	Claudia Gaudreault - Santé Le Plaisir Téléphone : 514 573-0941 Courriel : claudia@santeleplaisir.com
	Cours de Zumba (danse fitness) avec plusieurs styles de danses différentes incluant des variations dans l'intensité (un mélange de chansons douces et de chansons plus cardio).	20-70 ans				
Tissu aérien	Viens apprendre à grimper, virer à l'envers et t'entortiller autour de ces grands tissus aériens! Pour ça, il te faudra non seulement de la force physique mais également mentale. La pratique aérienne est jumelée à des exercices de conditionnement physique et d'apprentissage. Pré-requis : être autonome dans sa pratique	8-88 ans	Hiver : du 18 janvier au 23 mars Printemps : du 5 avril au 15 juin (Relâche les 19-20 avril) Heures à venir	289 \$ (+tx)	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Aérien	Viens apprendre à faire des figures sur le trapèze, le cerceau et le tissu aérien! Tu pourras t'épater toi-même. La pratique aérienne est jumelée à des exercices de conditionnement physique et d'apprentissage. Cours multi-niveaux et multi-âges. Prérequis : être autonome dans sa pratique	8-88 ans	Hiver : du 18 janvier au 23 mars Printemps : du 5 avril au 15 juin (Relâche les 19-20 avril) Heures à venir	289 \$ (+tx)	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
Tissu aérien Intermédiaire	Tu sais déjà comment grimper au tissu et faire des nœuds de pieds? Tu peux faire un mi-renversé écart seule pendant quelques secondes? Super! Nous pourrions travailler davantage ta technique et faire des figures avec plusieurs étapes. La pratique aérienne est jumelée à des exercices de conditionnement physique et d'apprentissage.	8-88 ans	Hiver : du 18 janvier au 23 mars Printemps : du 5 avril au 15 juin (Relâche les 19-20 avril) Heures à venir	289\$ (+tx)	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
Gymnacirque	Le gymnacirque est un cours qui mélange différentes disciplines acrobatiques du cirque. Bien sûr, on y fait des trucs de gymnastique mais aussi beaucoup de pyramides, du main-à-main et du parkour. Nouveauté cette année : on relève des défis issus des réseaux sociaux!	8-88 ans	Hiver : du 18 janvier au 23 mars Printemps : du 5 avril au 15 juin (Relâche les 19-20 avril) Heures à venir	235 \$ (+tx)	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
MOBILITY et ABDOS avec coach Annie Duret	Les cours sont pour tout le monde, car tout le monde peut y adapter son intensité désirée.	20-70 ans	Hiver : 7 janvier au 28 février (mardi) Printemps : 4 mars 22 avril (mardi) 19 h 45 à 20 h 15	Voir avec l'organisateur, plusieurs types d'abonnements possibles	École du Triolet	Claudia Gaudreault - Santé Le Plaisir Téléphone : 514 573-0941 claudia.gaudreault@hotmail.com



Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Cirque	Viens découvrir les arts du cirque avec des grands parcours remplis de trucs de « vrai » cirque comme de la marche sur cylindre, des culbutes et des lancers. Les parcours changent souvent pour développer et progresser dans une grande variété de mouvements. Aussi, un atelier pour découvrir une discipline différente à chaque semaine est prévu pour stimuler l'imaginaire, la dextérité et la persévérance! Apprendre les bases du yoga avec ses postures, ses respirations, ses détente, ses mantras, etc.	2-4 ans	13 janvier au 25 mars 7 avril au 17 juin Lundi soir Heures à venir	210 \$ (+tx)	Centre récréatif et communautaire	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
			14 janvier au 26 mars 8 avril au 18 juin Mardi matin Heures à venir	210 \$ (+tx)	Centre récréatif et communautaire	
			18 janvier au 23 mars 5 avril au 14 juin Samedi Heures à venir	210 \$ (+txs)	École du Triolet	
			19 janvier au 24 mars 6 avril au 15 juin Dimanche Heures à venir	210 \$ (+tx)	École du Triolet	
Cirque	Une tonne de disciplines de cirque t'attend! Que ce soit en équilibre (comme le rola- bola ou le cylindre), en acrobatie (seul ou en groupe) ou en manipulation d'objets (jonglerie, bâton fleur, hula-hoop, diabolo, etc.), il est certain que tu te trouveras de nouveaux talents!	5-12 ans	Hiver : du 18 janvier au 23 mars Printemps : du 5 avril au 15 juin (relâche les 19-20 avril) Heures précises à venir	235 \$ (+tx)	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
			Hiver : du 18 janvier au 23 mars Printemps : du 5 avril au 15 juin (Relâche les 19-20 avril) Heures précises à venir	235 \$ (+tx)	Centre récréatif et communautaire	



Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
 <p>Yoga Hatha slow flow yoga</p>	<p>Les cours offerts sont un doux mélange entre méditation, respiration et mouvements en douceur. Parfois plus en introspection à l'intérieur de son corps, parfois plus en séquence de mouvements fluides, le yoga pour tous permet de reconnecter avec soi, avec sa respiration et avec son corps, pour un état de bien-être et d'apaisement du mental. Les postures sont adaptées en fonction de chaque personne.</p>	Tous	<p>Hiver/printemps : 6 février au 15 mai 2025 (Relâche semaine du 3 mars)</p> <p>Les jeudis 12 h à 13 h</p>	225 \$ taxes incluses	Centre récréatif et communautaire	<p>ACCESS-YOGA Audrey Laroché Gagner (ergothérapeute, professeur de yoga et propriétaire) 514 718-4492 info@access-yoga.ca</p>
			<p>Hiver/printemps : 6 février au 15 mai 2025 (Relâche semaine du 3 mars)</p> <p>Les jeudis 16 h à 17 h</p>	225 \$ taxes incluses	Centre récréatif et communautaire	
 <p>Cardio-Boxe</p>	<p>Le Cardio-Boxe combine techniques de boxe et exercices cardiovasculaires pour améliorer l'endurance, la force et la coordination. Enchaînant coups de poing, esquives et exercices cardio, cet entraînement dynamique renforce le système cardiovasculaire, tonifie les muscles et développe la coordination. Il aide également à améliorer la concentration et à relâcher le stress. Accessible à tous les niveaux, c'est un moyen agréable et efficace de rester en forme.</p>	20-70 ans	<p>Hiver/printemps : 4 février au 18 mars 2025 (Relâche semaine du 3 mars)</p> <p>Les mardis 9 h à 10 h</p>	<p>108,65 \$ taxes incluses pour 1x semaine pour 6 semaines (autres sessions après)</p> <p>172,46 \$ taxes incluses pour 2x semaines pour 6 semaines</p> <p>216 \$ taxes incluses illimité pendant 6 semaines (accès à tous les cours de Santé Le Plaisir)</p>	Centre récréatif et communautaire	<p>Santé Le Plaisir Claudia Gaudreault 514 573-0941 info@santeleplaisir.com</p> <p>Apportez votre tapis. Vos enfants en bas de 16 ans peuvent vous accompagner gratuitement.</p>

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
 Cardio-musculation	<p>Le cours de Cardio-Musculation propose un entraînement complet combinant exercices de musculation avec poids et exercices cardio. Adapté à tous les niveaux, il renforce les muscles, améliore le cardio, tonifie les abdominaux, développe la flexibilité et comme à l'habitude nous vous garantissons un entraînement dans le PLAISIR.</p>	20 à 70 ans	Hiver/printemps : 5 février au 19 mars 2025 (Relâche semaine du 3 mars) Les mercredis 10 h à 11 h	108,65 \$ taxes incluses pour 1x semaine pour 6 semaines (autres sessions après)	Centre récréatif et communautaire	Santé Le Plaisir Claudia Gaudreault 514 573-0941 info@santeleplaisir.com Apportez votre tapis. Vos enfants en bas de 16 ans peuvent vous accompagner gratuitement.
				172,46 \$ taxes incluses pour 2x semaines pour 6 semaines		
				216 \$ taxes incluses illimité pendant 6 semaines (accès à tous les cours de Santé Le Plaisir)		
 Pilates	<p>Le Pilates est un cours intense et ciblé qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et augmente la flexibilité. À travers des exercices en contrôlant les mouvements, il tonifie le corps, libère les tensions et procure une sensation de bien-être. Un entraînement complet et bénéfique.</p>	20 à 70 ans	4 février au 18 mars (Congé le 4 mars) 8 avril au 13 mai Mardi 10 h 15 à 11 h 15	108,65 \$ taxes incluses pour 1x semaine pour 6 semaines (autres sessions après)	Centre récréatif et communautaire	Santé Le Plaisir Claudia Gaudreault 514 573-0941 info@santeleplaisir.com Apportez votre tapis et des poids de 2 à 5 lbs. Vos enfants en bas de 16 ans peuvent vous accompagner gratuitement.
				172,46 \$ taxes incluses pour 2x semaines pour 6 semaines		
				216 \$ taxes incluses illimité pendant 6 semaines (accès à tous les cours de Santé Le Plaisir)		

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Aïkido	Art martial moderne non violent et non agressif où on apprend à contrer une attaque grâce à des techniques de torsions au niveau des articulations, de projections et de contrôles au sol.	Adultes	À partir du 6 janv. Lundi, mercredi et vendredi de 19 h à 20 h 30 samedi de 11 h à 12 h	260 \$ pour 3 mois	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk S_janczuk@hotmail.com 514 668-6073
Aïkido (enfants)	Art martial moderne non violent et non agressif où on apprend à contrer une attaque grâce à des techniques de torsions au niveau des articulations, de projections et de contrôles au sol.	6 ans et +	À partir du 11 janv. Samedi de 10 h à 11 h	130 \$	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk S_janczuk@hotmail.com 514 668-6073
Qigong	Le qigong (prononcer chi kung) thérapeutique Lohan consiste en une série de mouvements doux combinés à une respiration consciente qui permettent de fortifier le corps et l'esprit et de retrouver l'équilibre yin-yang. Cette forme permet aussi de calmer et de centrer l'esprit des participant(e)s.	Adultes	du 8 au 18 juin Mercredi de 19 h à 20 h (sauf le 29 janv., 5 fév., 2-9-16 avril)	65 ans et - 160 \$ / 3 mois 480 \$ / 1 an 65 ans et + 130 \$ / 3 mois 390 \$ / 1 an	Hôtel de ville	François Lefebvre 514 795-3338 info@taichilaurentides.com
Judo	Sport de combat qui résulte de la synthèse de différentes écoles de jiu-jitsu et d'autres formes anciennes de combat au corps à corps.	Adultes et enfants de 12 ans et +	À partir du 11 janv. Samedi de 12 h à 14 h	Adultes 200 \$ Enfants 130 \$	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk S_janczuk@hotmail.com 514 668-6073

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription		
Multisports	<p>Dans nos cours multisports intérieurs parents et enfants, les enfants sont initiés aux habiletés</p> <p>Fondamentales associées à huit sports différents. Structurés autour d'un programme non compétitif basé sur le jeu, ces cours sont une excellente manière d'entamer une vie active. Nos entraîneurs certifiés fourniront tout l'équipement nécessaire pour chaque sport/classe.</p> <p>Initiation à 8 sports durant la session : Hockey, Golf, Tennis, Soccer, Football, Basketball, Volleyball et Baseball.</p>	2-3 ans	Les dimanches Session hiver 12 janvier - 3 mars Session printemps 16 mars - 4 mai 8 h 45	180 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514 347-7664 rivenord@sportball.ca		
			Les dimanches Session Hhiver 12 janvier - 3 mars Session printemps 16 mars - 4 mai 9 h 30	180 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514 347-7664 rivenord@sportball.ca		
		4-6 ans	Les dimanches Session hiver 12 janvier - 3 mars Session printemps 16 mars - 4 mai 10 h 15	180 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514 347-7664 rivenord@sportball.ca		
			Les dimanches Session hiver 12 janvier - 3 mars Session printemps 16 mars - 4 mai 11 h 15	180 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514 347-7664 rivenord@sportball.ca		
		Tai chi	<p>Le tai chi chuan (taiji quan, en pinyin) est un art martial chinois centenaire apportant plusieurs bienfaits sur la santé physique et mentale de ceux et celles qui le pratiquent.</p>	Adultes	Du 6 janvier au 19 juin Lundi : 19 h à 20 h ou 20 h 15 à 21 h 15 Judi : 19 h à 20 h et 20 h à 20 h 30	160 \$ pour une période de 3 mois ou 480 \$ pour une année complète. 65 ans et + 130 \$ pour une période de 3 mois et 390\$ pour une année complète	Hôtel de ville	François Lefebvre (instructeur) info@taichilaurentides.com 514 795-3338 taichilaurentides.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/Inscription
Karaté Shotokan	À travers une pratique régulière et un entraînement assidu dans le dojo se dégage la philosophie réelle, l'équilibre entre le corps et l'esprit, recherche de la perfection et la maîtrise de soi-même. Le karaté est une activité par excellence afin de rassembler les familles.	5 ans et +	Tous les jeudis 16 janvier au 20 mars 2025 et 10 avril au 12 juin 2025 Débutant 18 h 30 à 19 h 30 Avancé 19 h 30 à 20 h 30	Automne 140 \$ Adulte 120 \$ Enfant (14 cours) Hiver 100 \$ Adulte 80 \$ enfant (10 cours) Printemps 100 \$ Adulte (10 cours) / 15\$ par cours à l'unité 2 premiers cours d'essai gratuits	École de la Volière	Sensei Yves Poirier 450 560-0117 sensei.ypoirier@gmail.com
Badminton libre	Vous devez réserver votre terrain (plage horaire : 18 h 30 à 19 h 30, 19 h 30 à 20 h 30 et 20 h 30 à 21 h 30) en écrivant un courriel au loisirs@st-colomban.qc.ca en mentionnant votre nom, le nombre de joueur et votre téléphone. Vous pouvez vous présenter sans réservation. S'il y a un terrain de libre, vous pourrez y jouer!	Tous	Début 9 janvier 2025 Jeudi 18 h 30 à 21 h 30 Samedi 9 h à 12 h	Gratuit	Jeudi École de l'Orée- des-Bois et école Triolet Samedi École de l'Orée- des-Bois	Service des loisirs 450 436-1453 poste 6311 loisirs@st-colomban.qc.ca
Mini-Basket Révolution	Activité de basket pour les 6-11 ans où vos enfants apprendront les rudiments du basket. Au programme des jeux, des activités d'apprentissage, des exercices et des situations de matchs dans un esprit d'équipe et une atmosphère joviale. Votre enfant doit disposer de souliers de basket et d'une tenue sportive adaptée à la pratique du basket- ball.	6 à 11 ans	Début 14 janvier 2025 6-7 ans 10 h à 11 h 8-9 ans 11 h 05 à 12 h 20 10-11 ans 13 h à 13 h 55	6-7 ans 175 \$ 8-9 ans 195 \$ 10-11 ans 235 \$	École de l'Orée- des-Bois	info@basketlaurentides.com 514 797-8523
Tennis junior intérieur	Découvrez le tennis avec des pros passionnés et qualifiés. Apprentissage ludique pour tous les âges. Progression garantie, stratégies simples et jeu positif. De 6 à 12 ans, améliorez-vous tout en vous amusant! « À toi de jouer! »	6-12 ans	Tous les samedis de l'année scolaire 9 h à 11 h	11 \$ / heure	École du Triolet	Benjamin Cayuela 438 787-6520 benjamin@laplacetennis.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2025

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Volleyball Libre	Volleyball libre ouvert à tous.	Tous	Tous les mercredis à compter du 8 janvier 2025 18 h 30 à 21 h	Gratuit	École à l'Orée-des-Bois	Service des loisirs 450 436-1453 poste 6311 loisirs@st-colomban.qc.ca
Tir à l'arc	Venez acquérir les notions de base à l'archerie traditionnel pour éventuellement vous perfectionner avec des techniques adaptées à la chasse, en compétition tir à l'arc à cheval et bien plus.	12 ans et plus	10 janvier au 20 juin 19 h à 21 h 30	210 \$	École de la Volière	Patrick Doiron medieval1@hotmail.com 514 755-7915 Facebook @Ecole-du-Grand-Arc
Club de Pickleball La ZAC-St-Colomban	Prenez le meilleur du tennis, du badminton et du ping-pong et vous obtenez le Pickleball, le sport avec la plus grande expansion en Amérique du Nord. Moins exigeant que ces trois sports, il se joue à deux, à trois mais préférablement à quatre. Que vous soyez seul, en couple ou avec des amis, débutant ou avec expérience, vous êtes les bienvenus.	18 ans+	6 janvier 2025 au 25 mai Lundi, mardi et vendredi : 18 h 30 à 21 h 30 Dimanche : 9 h à 12 h	Être membre de la ZAC-St-Colomban (75 \$ pour 12 mois)	Lundi : École du Triolet Mardi et dimanche : École de la Volière Vendredi : École l'Orée-des-Bois	Jean Simard 450 412-5857 jean@lazac.com
laido	Le laido est un art martial basé sur l'action de dégainer le sabre et de trancher (taille ou enfoncement) en un seul geste.	Adultes	À partir du 6 janv. Lundi, mercredi et vendredi de 18 h à 19 h	200 \$ pour 3 mois	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk S_janczuk@hotmail.com 514 668-6073

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/Inscription
Ludothèque Jeux Joue	<p>Une panoplie de jeux de société vous attend, de quoi ravir petits et grands, ainsi que des jouets et un casse-tête collaboratif à partager!</p> <p>Envie d'un peu de fun à la maison? Empruntez nos jeux ! Notre équipe est prête à vous expliquer les règles, comme des chefs d'orchestre des jeux, et à vous donner des conseils sur vos choix. Si le temps est de la partie, ils pourraient même se joindre à vous pour une partie endiablée!</p> <p>Les jeux ne sont pas qu'un simple passe-temps ; ils sont la recette secrète pour des moments de joie et d'amitié, tout en boostant vos neurones comme des pros!</p>	Tous	Début : 9 janvier Tous les jeudis	Forfait famille* : 90\$/ année (*même adresse) ou À la carte : 2\$/pers./ jour	Centre récréatif et communautaire	Audrey Poretti 450 675-7524 Ludo.jeux.joue@gmail.com ludothequejeuxjoue.ca
Bingo	Venez jouer au bingo dans une ambiance festive! Qui remportera la carte pleine? À vous de le découvrir!	18 ans et +	28 janvier, 25 février et 25 mars 18 h 30	5 \$ membres 6 \$ non- membres	Centre récréatif et communautaire	Béatrice Daoust 450 432-1993 Patricia Cooney 450 565-1703
Scout	Envie de voir vos enfants vivre le plein air à fond? Les scouts sont là pour ça. Il ou elle vivra des moments extraordinaires dans son groupe scout et se fera des amis. Éducation par l'action, travail d'équipe, développement personnel et jeux de plein air.	Louveteaux 9-12 ans Aventuriers 12-17 ans	Les vendredis soir à partir du 10 janvier 18 h 30 à 20 h 30	150 \$ + Cotisation votée à l'assemblée générale annuelle	Louveteaux : Centre récréatif et communautaire Aventuriers : École des Hautbois	Mariève Gordon 514 830-3644 marieve@scoutstcolomban.com