

Le **Guide** des loisirs



50 ans +
pages 2 à 4

Mise en forme
pages 5 à 9


Sports
pages 10 à 15

Autres
page 16

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

50 ans +

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Badminton	Badminton	50+	Lundi 5 janvier au 27 avril 2026 18 h 30 à 20 h 30 Mercredi 7 janvier 29 avril 2026 18 h 30 à 20 h 30	Gratuit	École des Hautbois	Club de l'âge d'or Celine Villemaire 450 432 4384
Mise en forme sur chaise	Exercice sur chaise en douceur	50+	2 février au 11 mai 2026 11 h à midi	60\$ pour membre 75\$ non membre	Centre récréatif et communautaire	Club de l'âge d'or Joanne Racine 514 660 2306
Pickleball	Le pickleball est une variante du tennis traditionnel. Jamais joué? Venez découvrir un nouveau sport!	50+	Vendredi 9 janvier au 19 juin 2026 18 h 30 à 21 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	École du Triolet	Club de l'âge d'or Rudy Vienna 579 561 9972
Jeux libres	Apportez vos jeux et venez partager un bon moment avec nous! C'est l'occasion de faire des nouvelles rencontres, socialiser et jouer à des jeux de société en groupe.	50+	Jedi 8 janvier au 18 juin 2026 13 h à 15 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Club de l'âge d'or Francine Mathieu 450 436-9602
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+	Mercredi 7 janvier au 17 juin 2026 13 h à 16 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Club de l'âge d'or Elyson Gauthier 514 502 6149

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Souper dansant	Souper dansant organisé par le club de l'âge d'or souper familiale faire de nouvelle rencontre faire bouger les gens.	50+	21 février 2026 18 avril 2026 16 mai 2026 17 h 30 à 23 h	à venir	Centre récréatif et communautaire	Club de l'âge d'or Diane Coursol 514 816 6749 ou Maureen Bond 450 258 4549
danse en ligne Débutant	Pour les bienfaits de la tête au pieds tant cognitif que physique le cerveau est aussi solliciter les bénéfices peuvent être multiple.	50+	5 février au 14 mai 2026 18 h à 19 h 6 février au 15 mai 2026 9 h à 10 h	105 \$ Membres 135 \$ Non-membre pour 15 semaines	Centre récréatif et communautaire	Club de l'âge d'or Maureen Bond 450 258 4549
danse en ligne Intermédiaire	Pour les bienfaits de la tête au pieds tant cognitif que physique le cerveau est aussi solliciter les bénéfices peuvent être multiple.	50+	6 février au 15 mai 2026 10 h à 11 h 30	105 \$ Membres 135 \$ Non-membre pour 15 semaines	Centre récréatif et communautaire	Club de l'âge d'or Maureen Bond 450 258 4549
danse en ligne	Pour les bienfaits de la tête au pieds tant cognitif que physique le cerveau est aussi solliciter les bénéfices peuvent être multiple.	50+	5 février au 14 mai 2026 19 h à 20 h 30	105 \$ Membres 135 \$ Non-membre pour 15 semaines	Centre récréatif et communautaire	Club de l'âge d'or Maureen Bond 450 258 4549
Danse en ligne	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+	15 janvier 2026 8 h 45 à 11 h 15	12 \$ ou 170 \$ pour 17 cours	Centre récréatif et communautaire	Chantal Ritchie 450 602-4252

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga douceur sur chaise 	<p>Un yoga accessible et sécuritaire, pratiqué assis ou debout avec appui sur la chaise. Ce cours favorise la détente, la respiration consciente et les étirements doux, adaptés aux capacités de chacun. Parfait pour améliorer la mobilité, l'équilibre et le bien-être. Apportez tapis, couverture et bouteille d'eau.</p>	50+	Tous les jeudis, du 29 janvier au 7 mai 2026 14 h 30 à 15 h 30	235 \$ / 1 X par semaine (14 cours) 435 \$ / 2 X par semaine (28 cours)	Centre récréatif et communautaire	ACCESS-YOGA www.access-yoga.ca Audrey Laroche Gagner (ergothérapeute, professeure de yoga et de méditation, propriétaire), info@access-yoga.ca 514-718-4492
Yoga douceur au sol	<p>Un yoga accessible et apaisant, pratiqué principalement au sol. Ce cours favorise la détente, la respiration consciente et les étirements doux, adaptés aux besoins de chacun. Idéal pour retrouver mobilité et bien-être. Apportez tapis, couverture et bouteille d'eau. Vêtements confortables recommandés. Blocs et sangles disponibles.</p>	50+	Tous les jeudis, du 29 janvier au 7 mai 2026 13 h 15 à 14 h 15	235 \$ 1 X par semaine (14 cours) 435 \$ 2 X par semaine (28 cours)	Centre récréatif et communautaire	ACCESS-YOGA www.access-yoga.ca Audrey Laroche Gagner (ergothérapeute, professeure de yoga et de méditation, propriétaire), info@access-yoga.ca 514-718-4492

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Mise en forme

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga méditatif et étirements (tous niveaux)	Un moment de calme et de présence, combinant méditation guidée, respiration consciente et étirements doux. Ce cours favorise la détente profonde et l'écoute du corps. Postures adaptées à chacun. Apportez tapis, couverture et bouteille d'eau. Vêtements confortables recommandés. Blocs et sangles disponibles sur place.	Adultes	Tous les lundis du 26 janvier au 11 mai 2026 20 h à 21 h Tous les jeudis du 29 janvier au 7 mai 2026 16 h à 17 h	235\$/1x semaine (14 cours) 435\$/2x semaine (28 cours)	Centre récréatif et communautaire	ACCESS-YOGA www.access-yoga.ca Audrey Laroche Gagner (ergothérapeute, professeure de yoga et de méditation, propriétaire), info@access-yoga.ca 514-718-4492
Yoga slow flow (tous niveaux)	Un yoga doux et accessible, combinant respiration, méditation, mouvements fluides et renforcement musculaire. Ce cours favorise la détente, l'écoute du corps et le bien-être intérieur. Postures adaptées à chacun. Apportez tapis, couverture et bouteille d'eau. Vêtements confortables recommandés. Blocs et sangles disponibles sur place.	Adultes	Tous les lundis du 26 janvier au 11 mai 2026 18 h 45 à 19 h 45 Tous les jeudis du 29 janvier au 7 mai 2026 midi à 13 h	235\$/1x semaine (14 cours) 435\$/2x semaine (28 cours)	Centre récréatif et communautaire	ACCESS-YOGA www.access-yoga.ca Audrey Laroche Gagner (ergothérapeute, professeure de yoga et de méditation, propriétaire), info@access-yoga.ca 514-718-4492
Pilates	Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire centrée sur la respiration, la posture et la maîtrise du mouvement. Le cours vise à améliorer la souplesse, la force du centre du corps (le "core") et la conscience corporelle grâce à des exercices lents et précis, souvent réalisés au sol sur un tapis ou avec du petit matériel (ballons, élastiques, cercles).	Adultes	Tous les mardis du 6 janvier au 9 juin 2026 10 h à 11 h Tous les jeudis du 8 janvier au 11 juin 2026 11 h à midi *Inscription possible en tout temps	1 cours/semaine : 141,75\$ par session de 9 semaines; 2 cours/semaine: 225\$ par session de 9 semaines; Accès illimité aux cours de Santé le Plaisir: 281,25\$ par session de 9 semaines. Taxes en sus.	Centre récréatif et communautaire	Claudia: 514 573-0941 Annie: 514 926-8544 santeleplaisir.com ou info@santeleplaisir.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga-Pilates	Le Yoga-Pilates allie les bienfaits du Pilates et du Yoga pour un entraînement complet du corps et de l'esprit. En sollicitant les muscles posturaux profonds du Pilates et en favorisant la souplesse, la mobilité, l'endurance et la force du Yoga, cette session vous permet de renforcer votre corps tout en cultivant votre bien être intérieur. Un cours idéal pour réduire le stress et pour ceux qui cherchent à harmoniser corps et esprit.	Adultes	Tous les jeudis du 8 janvier au 11 juin 2026 17 h à 18 h *Inscription possible en tout temps	1 cours/semaine : 148,84\$ par session de 9 semaines; 2 cours/semaine: 236,25\$ par session de 9 semaines; Accès illimité aux cours de Santé le Plaisir: 295,31\$ par session de 9 semaines. Taxes en sus	Centre récréatif et communautaire	Claudia: 514 573-0941 Annie: 514 926-8544 santeleplaisir.com ou info@santeleplaisir.com
Cardio-Muscu	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.	Adulte	Tous les mardis du 6 janvier au 11 juin 2026 9 h à 10 h Tous les jeudis du 8 janvier au 11 juin 2026 10 h à 11 h *Inscription possible en tout temps	1 cours/semaine : 148,84\$ par session de 9 semaines; 2 cours/semaine: 236,25\$ par session de 9 semaines; Accès illimité aux cours de Santé le Plaisir: 295,31\$ par session de 9 semaines. Taxes en sus	Centre récréatif et communautaire	Claudia: 514 573-0941 Annie: 514 926-8544 santeleplaisir.com ou info@santeleplaisir.com
Zumba Kids	Le Zumba Kids est un cours de danse dynamique spécialement conçu pour les enfants de 4 à 10 ans. Sur des rythmes entraînants, les enfants bougent, sautent, dansent et s'amuse comme des petits fous !	4-10 ans	Tous les samedis du 10 janvier au 13 juin 2026 9 h 45 à 10 h 30 *Inscription possible en tout temps	1 cours/semaine : 148,84\$ par session de 9 semaines; 2 cours/semaine: 236,25\$ par session de 9 semaines; Accès illimité aux cours de Santé le Plaisir: 295,31\$ par session de 9 semaines. Taxes en sus	École des Hautbois	Claudia: 514 573-0941 Annie: 514 926-8544 santeleplaisir.com ou info@santeleplaisir.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Danse Country Débutant	Cours fusionnant différents styles de danse où l'on travaille la création, ainsi que l'apprentissage de techniques de différents types de danse.	Adulte	Tous les dimanches du 11 janvier au 14 juin 2026 13 h à 14 h 15 *Inscription possible en tout temps	1 cours/semaine : 148,84\$ par session de 9 semaines; 2 cours/ semaine: 236,25\$ par session de 9 semaines; Accès illimité aux cours de Santé le Plaisir: 295,31\$ par session de 9 semaines. Taxes en sus	École à l'Orée-des-Bois	Claudia: 514 573-0941 Annie: 514 926-8544 santeleplaisir.com ou info@santeleplaisir.com
Mobilité et abdos	Cours sur un tapis, 1 ^{ère} partie étant axée sur 3 chorégraphies travaillant les abdominaux et le bas du dos. La 2 ^e partie axée sur la mobilité est une méthode d'exercice visant l'amélioration de la mobilité articulaire, la flexibilité et la stabilité corporelle à travers des exercices de respiration, de souplesse, et de mobilité.	Adulte	Tous les mardis du 6 janvier au 9 juin 2026 19 h 45 à 20 h 45 *Inscription possible en tout temps	1 cours/semaine : 141,75\$ par session de 9 semaines; 2 cours/semaine: 225\$ par session de 9 semaines; Accès illimité aux cours de Santé le Plaisir: 281,25\$ par session de 9 semaines. Taxes en sus.	École à l'Orée-des-Bois	Claudia: 514 573-0941 Annie: 514 926-8544 santeleplaisir.com ou info@santeleplaisir.com
Cours de danse parent-enfant	Cours de danse pour enfants avec Azalée Leroux Les enfants découvriront le plaisir de danser et de s'exprimer par le mouvement dans un cadre agréable et amusant. Deux semaines de relâche sont prévues les 24 février et 3 mars.	18 mois à 3 ans	6 février au 24 avril 2026 17 h 30 à 18 h 15	280 \$	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 (texto) petitelibelluleverte@yahoo.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Zumba BURST + FITNESS	<p>Cours de Zumba Burst 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.</p> <p>Zumba Fitness : 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)</p>	Adultes	Tous les mardis du 6 janvier au 9 juin 2026 18 h 30 à 19 h 45	<p>1 cours/semaine : 148,84\$ par session de 9 semaines;</p> <p>2 cours/ semaine: 236,25\$ par session de 9 semaines;</p> <p>Accès illimité aux cours de Santé le Plaisir: 295,31\$ par session de 9 semaines.</p> <p>Taxes en sus</p>	École à l'Orée-des-Bois	<p>Claudia: 514 573-0941</p> <p>Annie: 514 926-8544</p> <p>santeleplaisir.com ou info@santeleplaisir.com</p>
Hip-hop	<p>Cours de danse pour enfants avec Azalée Leroux</p> <p>Les enfants découvriront le plaisir de danser et de s'exprimer par le mouvement dans un cadre agréable et amusant.</p> <p>Deux semaines de relâche sont prévues les 24 février et 3 mars.</p> <p>Un spectacle sur scène aura lieu à la fin de la session pour présenter le travail des jeunes danseurs.</p>	3-5 ans	6 février au 22 mai 2026 18 h 30 à 19 h 15	<p>310\$</p> <p>Costume de spectacle inclus</p>	Centre récréatif et communautaire	<p>Azalée Leroux 450-822-7819 (texto) petitebelluleverte@yahoo.com</p>
Hip-hop	<p>Cours de danse pour enfants avec Azalée Leroux</p> <p>Les enfants découvriront le plaisir de danser et de s'exprimer par le mouvement dans un cadre agréable et amusant.</p> <p>Deux semaines de relâche sont prévues les 24 février et 3 mars.</p> <p>Un spectacle sur scène aura lieu à la fin de la session pour présenter le travail des jeunes danseurs.</p>	4-7 ans	5 février au 21 mai 2026 18 h 30 à 19 h 15	<p>310\$</p> <p>Costume de spectacle inclus</p>	École des Hautbois	<p>Azalée Leroux 450-822-7819 (texto) petitebelluleverte@yahoo.com</p>
Hip-hop	<p>Cours de danse pour enfants avec Azalée Leroux</p> <p>Les enfants découvriront le plaisir de danser et de s'exprimer par le mouvement dans un cadre agréable et amusant.</p> <p>Deux semaines de relâche sont prévues les 24 février et 3 mars.</p> <p>Un spectacle sur scène aura lieu à la fin de la session pour présenter le travail des jeunes danseurs.</p>	8-12 ans	5 février au 21 mai 2026 19 h 20 à 20 h 20	<p>340\$</p> <p>Costume de spectacle inclus</p>	École des Hautbois	<p>Azalée Leroux 450-822-7819 (texto) petitebelluleverte@yahoo.com</p>

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Danse contemporaine (Fusion)	<p>Les enfants découvriront le plaisir de danser et de s'exprimer par le mouvement dans un cadre agréable et amusant.</p> <p>Deux semaines de relâche sont prévues les 24 février et 3 mars.</p> <p>Un spectacle sur scène aura lieu à la fin de la session pour présenter le travail des jeunes danseurs.</p>	6-8 ans	3 février au 19 mai 2026 18 h à 18 h 45	310\$ Costume de spectacle inclus	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 (texto) petitelibelluleverte@yahoo.com
Danse contemporaine (Fusion)	<p>Les enfants découvriront le plaisir de danser et de s'exprimer par le mouvement dans un cadre agréable et amusant.</p> <p>Deux semaines de relâche sont prévues les 24 février et 3 mars.</p> <p>Un spectacle sur scène aura lieu à la fin de la session pour présenter le travail des jeunes danseurs.</p>	9-14 ans	3 février au 19 mai 2026 18 h 45 à 19 h 45	340\$ Costume de spectacle inclus	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 (texto) petitelibelluleverte@yahoo.com
Mini-Ballet	<p>Cours de danse pour enfants avec Azalée Leroux Les enfants découvriront le plaisir de danser et de s'exprimer par le mouvement dans un cadre agréable et amusant.</p> <p>Deux semaines de relâche sont prévues les 24 février et 3 mars.</p> <p>Un spectacle sur scène aura lieu à la fin de la session pour présenter le travail des jeunes danseurs.</p>	3-5 ans	Du 3 février au 19 mai 2026 17 h à 17 h 45	310\$ Costume de spectacle inclus	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 (texto) petitelibelluleverte@yahoo.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Sports

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'imagination, la dextérité et la persévérance! (activités aériennes limitées dans la salle Phelan)	2 à 4 ans	12 janvier au 23 mars 2026 16 h 45 à 17 h 35 13 janvier au 24 mars 2026 9 h à 9 h 50 13 janvier au 24 mars 2026 10 h à 10 h 50 (relâche 2-3 mars) 17 janvier au 21 mars 2026 15 h 20 à 16 h 10 (École du Triolet) Une session de printemps suivra.	210 \$ à 215 \$/session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	Centre récréatif et communautaire	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
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), en aérien (trapèze ou tissu) ou en manipulation d'objets (jonglerie, bâton fleur, hula-hoop, diablo, etc.), il est certain que tu te trouveras de nouveaux talents!	5 à 6 ans	17 janvier au 21 mars 2026 13 h 45 à 15 h Une session de printemps suivra.	235 \$/session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
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), en aérien (trapèze ou tissu) ou en manipulation d'objets (jonglerie, bâton fleur, hula-hoop, diablo, etc.), il est certain que tu te trouveras de nouveaux talents!	7 à 8 ans	17 janvier au 21 mars 2026 13 h 45 à 15 h Une session de printemps suivra.	235 \$/session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
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! (pas d'activités aériennes dans la salle Phelan)	5 à 10 ans	13 janvier au 24 mars 2026 11 h à 12 h 15 Relâche le 3 mars Une session de printemps suivra.	230 \$ /session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	Centre récréatif et communautaire	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
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), en aérien (trapèze ou tissu) ou en manipulation d'objets (jonglerie, bâton fleur, hula-hoop, diabolo, etc.), il est certain que tu te trouveras de nouveaux talents! (pas d'activités aériennes dans la salle Phelan)	7 à 12 ans	12 janvier au 23 mars 2026 17 h 45 à 19 h Relâche le 2 mars 2026 Une session de printemps suivra.	230 \$ /session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	Centre récréatif et communautaire	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
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), en aérien (trapèze ou tissu) ou en manipulation d'objets (jonglerie, bâton fleur, hula-hoop, diabolo, etc.), il est certain que tu te trouveras de nouveaux talents!	8 à 12 ans	18 janvier au 22 mars 2026 11 h 45 à 13 h Une session de printemps suivra.	235 \$/session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
Gymnastique	Le gymnastique 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. On relève aussi des défis issus des réseaux sociaux !	Pour tous (8 ans et +) Ados et adultes	18 janvier au 22 mars 2026 11 h 45 à 13 h Une session de printemps suivra.	230 \$ /session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Sports

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Aérien tout (tissu, trapèze, cerceau)	Viens apprendre différentes figures sur le trapèze, le cerceau et le tissu aérien! 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	Pour tous (8 ans et +) Ados et adultes	17 janvier au 22 mars 2026 16 h 20 à 17 h 35 18 janvier au 22 mars 2026 13 h 10 à 14 h 25	290 \$	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
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	Pour tous (8 ans et +) Ados et adultes	17 janvier au 21 mars 2026 13 h 45 à 15 h 18 janvier au 22 mars 2026 14 h 30 à 15 h 45 Une session de printemps suivra.	290 \$/session Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
Aérien ado-adulte	Viens apprendre différentes figures sur le trapèze, le cerceau et le tissu aérien! 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	Pour tous (12 ans et +) Ados et adultes	18 janvier au 22 mars 2026 17 h 45 à 19h Une session de printemps suivra.	290 \$ Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
Tissu inter	Tu sais déjà comment grimper au tissu et faire des nœuds de pieds? Tu peux faire un mi-renversé écart seul.e pendant quelques secondes? Super! Nous pourrons 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.	Pour tous (8 ans et +) Ados et adultes	18 janvier au 22 mars 2026 16 h 20 à 17 h 35 Une session de printemps suivra.	290 \$ Inscriptions dès le 5 décembre midi pour les anciens et le 8 décembre midi pour tous au www.cirquevirevolte.com/inscription	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
Basketball primaire féminin	Programme d'initiation basketball pour les jeunes filles du primaire. Activité disponible pour 4-5e année et pour les 6e année.	4e et 5e année primaire	8 janvier au 29 mai 2026 18 h 30 à 21 h	350 \$	École du Triolet	basketse.stjerome@gmail.com basketballstjerome.ca

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Aïkido (enfants)	Aïkido a recours aux divers exercices destinés à aider les enfants à s'entraîner en toute sécurité, à apprendre les distances et à maîtriser rapidité et précision. Par ses règles de l'étiquette japonaise l'aïkido développe la discipline, la concentration, ainsi que la maîtrise de soi, la souplesse et la coordination. Par une série de jeux et une grande variété d'exercices, votre enfant, découvre techniques de base, prise de bâton et le sabre en bois, apprend les principes de l'aïkido et développe le corps harmonieux.	6 ans et plus	Tous les samedis du 10 janvier au 20 juin 2026 10 h à 11 h	150 \$/session	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.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.	10 ans et plus	Tous les samedis du 10 janvier au 20 juin 2026 midi à 13 h	Adultes 250 \$ /session Adolescents 150 \$/session	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.com
Karaté	Le karaté est un art martial japonais axé sur la discipline, la maîtrise de soi et l'efficacité des mouvements. Il combine techniques de frappes, blocages, esquives, déplacements et katas. Pratiqué en solo ou en combat contrôlé, il développe force, vitesse, concentration, respect et harmonie entre le corps et l'esprit.	6 ans et +	8 janvier au 18 juin 2026 (10 semaines) Débutant 18 h 30 - 19 h 30 Avancé 19 h 30 - 20 h 30	100\$(10 cours) débutant et 135\$ (10 cours) Avancé / 15\$ assurance par session.	École de la Volière	Sensei.ypoirier@gmail.com
Multisport	Dans nos cours multisports intérieurs parents et enfants, les enfants sont initiés aux habiletés fondamentales associées à huit sports différents : Hockey, Golf, Tennis, Soccer, Football, Basketball, Volleyball et Baseball.	2-6 ans	18 janvier au 29 mars (10 semaines) 2-3 ans 9 h à 9 h 40 9 h 45 à 10 h 25 4-6 ans 10 h 30 à 11 h 25 11 h 30 à 12 h 25	200\$ (10 semaines - 1 jour de relâche le 1 mars 2026)	École des Hautbois	Service à la clientèle 514-347-7664 rivenord@sportball.ca
Tennis intérieur	La Place Tennis est une entreprise professionnelle spécialisée dans l'enseignement du tennis par le jeu. Elle favorise plaisir, apprentissage et progression pour tous les âges, avec une équipe certifiée par Tennis Québec et Tennis Canada. Les inscriptions se font directement sur notre site web, où se trouvent aussi tous les détails et descriptions des cours.	5 à 12 ans	10 janvier au 25 mai 2026 9 h à 12 h 30	Pour les détails laplacetennis.com	École du Triolet	Benjamin Cayuela (438) 787 6520 laplacetennis.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Sports

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Tir à l'arc	Découvrez l'héritage du Longbow anglais! Plongez dans une expérience unique en apprenant l'une des disciplines les plus nobles. Début des cours le *9 janvier*. Session de 10 cours de 1h à St-Colomban. Les Vendredis 19h. Cours intérieur et matériel prêté. À L'Escole du Grand Arc, tout est mis de l'avant pour que votre passage soit une expérience riche et valorisante. Ambiance conviviale qui vous plonge dans l'univers des archers légendaires	12 ans et plus	23 janvier au 27 mars 2026 19 h à 20 h	210 \$ (10 semaines)	École de la Volière	Escole du Grand Arc 514 755-7915 medievalel@hotmail.com
laido	Le laido (合道) est un art martial basé sur l'action de dégainer le sabre et de trancher (taille ou enfoncement) en un seul geste	Adultes	Les lundis 5 janvier au 15 juin 2026 Les mercredis 7 janvier au 17 janvier 2026 Les vendredis 9 janvier au 19 juin 2026 18 h à 19 h	Adultes 250\$ pour 3 mois (jusqu'à 3 fois par semaine) Adolescents 150\$ pour 3 mois (jusqu'à 3 fois par semaine)	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.com
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 + ados	Les lundis 5 janvier au 15 juin 2026 19 h à 20 h 30 Les mercredis 7 janvier au 17 janvier 2026 19 h à 20 h 30 Les vendredis 9 janvier au 19 juin 2026 19 h à 20 h 30 Les samedis 10 janvier au 20 juin 2026 11 à midi	Adultes 300\$ pour 3 mois (jusqu'à 4 fois par semaine) Adolescents 150\$ pour 3 mois (jusqu'à 4 fois par semaine)	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.com
Ultimate frisbee	L'ultimate frisbee est un sport d'équipe rapide et sans contact qui se joue avec un disque volant. Deux équipes s'affrontent dans le but de compléter des passes pour attraper le frisbee dans la zone de but adverse. Ce sport allie agilité, stratégie et esprit d'équipe dans une ambiance à la fois compétitive et conviviale. Aucune inscription d'équipe nécessaire — venez seul ou entre amis et joignez une partie sur place!	Pour tous	20 janvier au 16 juin 2026 18 h 30 à 20 h 30	Gratuit	École du Triolet	Service des loisirs loisirs@st-colomban. qc.ca 450 436-1453 #6311


Sports

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Badminton libre	Badminton libre sur réservation. Vous devez réserver votre terrain (plage horaire : 18h30-19h30, 19h30-20h30 et 20h30-21h30) 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!	Pour tous	8 janvier au 18 juin 2026 18 h 30 à 21 h 30 10 janvier au 20 juin 2026 9 h à midi	Gratuit	Les jeudis École du Triolet Les samedis École du Triolet	Service des loisirs 450 436-1453 #6311 loisirs@st-colomban.qc.ca
Volleyball libre	Volleyball libre ouvert à tous	Pour tous	7 janvier au 17 juin 2026 18 h à 19 h 30 : 17 ans et moins 19 h 30 à 21 h 30 : 18 ans et plus	Gratuit	École de la Volière	Service des loisirs loisirs@st-colomban.qc.ca 450 436-1453 #6311
Tir à l'arc	Découvrez l'héritage du Longbow anglais! Plongez dans une expérience unique en apprenant l'une des disciplines les plus nobles. Début des cours le *9 janvier*. Session de 10 cours de 1h à St-Colomban. Les Vendredis 19h. Cours intérieur et matériel prêté. À L'Escole du Grand Arc, tout est mis de l'avant pour que votre passage soit une expérience riche et valorisante. Ambiance conviviale qui vous plonge dans l'univers des archers légendaires	12 ans et plus	23 janvier au 27 mars 2026 19 h à 20 h	210 \$ (10 semaines)	École de la Volière	Escole du Grand Arc 514 755-7915 medievalel@hotmail.com
Basketball libre (mardi)	Venez jouer au basket entre amis! Soirée de basket libre mixte tous niveaux. Si possible, apportez votre ballon.	16 ans et +	6 janvier au 9 juin 2026 20 h à 22 h	Gratuit	École du Triolet	Florent Emmanuel Okalla okallaemma@hotmail.com 438 787-4066
Basketball libre (samedi)	Un terrain sera réservé aux plus jeunes avec un coach qui leur proposera des exercices pour développer leur compétences de façon encadrée. Un terrain sera réservé aux plus vieux pour du basket-ball libre mixte tous niveaux (Si possible, apportez votre ballon)	10 ans et +	10 janvier au 13 juin 2026 13 h à 15 h	Gratuit	École à l'Orée- des-Bois	Florent Emmanuel Okalla okallaemma@hotmail.com 438 787-4066
Basketball libre (dimanche)	Un terrain sera réservé aux plus jeunes avec un coach qui leur proposera des exercices pour développer leur compétences de façon encadrée. Un terrain sera réservé aux plus vieux pour du basket-ball libre mixte tous niveaux (Si possible, apportez votre ballon)	8 ans et +	11 janvier au 14 juin 2026 10 h à 12 h	Gratuit	École à l'Orée- des-Bois	Florent Emmanuel Okalla okallaemma@hotmail.com 438 787-4066

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2026

Autres

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Bingo 	Bingo	18 ans et plus	13 janvier, 24 février et 31 mars 2026 18 h à 21 h 30	5 \$	Centre récréatif et communautaire	Béatrice Daoust 450 432-1993