

Le **Guide** des loisirs 2024



50 ans +
pages 2-3

Mise en forme
pages 4-7

Sports
pages 8-11

Autres
page 12-14

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

50 ans +

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga doux au sol	Cours de Hatha yoga sur chaise, offerts aux personnes de 50+. Les cours offerts sont un doux mélange entre méditation, respiration et mouvements en douceur.	50+	11 septembre au 11 décembre 2024 Les mercredis de 8 h 30 à 9 h 30	225 \$ / 14 semaines	Centre récréatif et communautaire	ACCESS-YOGA Audrey Laroche Gagner (ergothérapeute, professeur de yoga et propriétaire) 514-718-4492 info@access-yoga.ca
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+	Jeudi 12 septembre au 14 novembre 2024 de 18 h à 19 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Maureen Bond 450 259-4549 maureensiondansait@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+	Vendredi 13 septembre au 15 novembre 2024 de 9 h à 12 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Maureen Bond 450 259-4549 maureensiondansait@hotmail.com
Jeux libres	Apportez vos jeux et venez partager un bon moment avec nous!	50+	Début: 12 septembre 2024 (les jeudis) 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+	Début: 9 septembre 2024 (les lundis et mercredis) 18 h 30 à 20 h 30	1 \$ / personne	École Hautbois	Céline Villemaire 450-432-4384

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
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+	Début: 11 septembre 2024 (les mercredis) 13 h à 16 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Réjean Clusuo 450-419-0928
Pickleball	Le pickleball est une variante du tennis traditionnel. Jamais joué? Venez découvrir un nouveau sport!	50+	Début : 13 septembre 2024 (les vendredis) 18 h 30 à 21 h 30	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	École du Triolet	Diane Coursol 514-816-6749
Souper dansant	Une soirée à ne pas manquer pour s'amuser sur la piste de danse en bonne compagnie!	50+	21 septembre, 19 octobre, 16 novembre(soirée Noël) et 21 décembre 2024 17 h 30 à 23 h	À déterminer selon la soirée	Centre récréatif et communautaire	Diane Coursol 514-816-6749

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Mise en forme

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga sur chaise		16 ans et +	10 septembre au 10 décembre 2024 10 h 30 à 11 h 30	177 \$	Centre récréatif et communautaire	CAPRDN 450-436-1560, info@caprdn.ca, caprdn.ca
Yoga débutant	Apprendre les bases du yoga avec ses postures, ses respirations, ses détenteurs, ses mantras, etc.	Personne débutant le yoga 16 ans et +	10 septembre au 10 décembre 2024 17 h 45 à 19 h	221 \$	Bibliothèque	CAPRDN 450-436-1560, info@caprdn.ca, caprdn.ca
Yoga pour tous		16 ans et +	10 septembre au 10 décembre 2024 9 h à 10 h 15	221 \$	Centre récréatif et communautaire	CAPRDN 450-436-1560, info@caprdn.ca, caprdn.ca
Yoga Intermédiaire	Yoga avec ses postures, ses respirations, ses détenteurs, ses mantras, etc.	Personne connaissant les bases du yoga 16 ans et +	9 septembre au 16 décembre 2024 17 h 45 à 19 h	221 \$	Hôtel de ville	CAPRDN 450-436-1560, info@caprdn.ca, caprdn.ca
Cours de Danse Fusion	Découverte des techniques de base de la danse et initiation à différents styles.	4-7 ans	14 septembre 2024 (12 semaines) 14 h 30 à 15 h 15	180 \$	École des Hautbois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@ yahoo.com
Cours de Danse Fusion	Cours de danse pour jeunes. Découverte et initiation de différents styles de danse.	8-14 ans	14 septembre 2024 (12 semaines) 15 h 30 à 16 h 15	180 \$	École des Hautbois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@ yahoo.com

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Danse créative	Le cours de danse créative! Laissez les enfants explorer leur imagination, apprendre et créer de jolis mouvements et s'exprimer avec joie à travers la danse. Des moments magiques de créativité et de danse.	5-8 ans	Début 10 septembre 2024 18 h à 18 h 45 (12 semaines)	180 \$ / session 12 cours tx incluses	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@yahoo.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	10 septembre au 17 décembre 18 h 30 à 19 h 45	Voir avec l'organisateur, plusieurs type d'abonnements possibles	École du Triolet École du Triolet	Claudia Gaudreault - Santé Le Plaisir Téléphone : 514-573-0941 Courriel : claudia.gaudreault@hotmail.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				
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	Début : 10 septembre au 17 décembre 2024 19 h 45 à 20 h 15	Voir avec l'organisateur, plusieurs type d'abonnements possibles	École du Triolet	Claudia Gaudreault - Santé Le Plaisir Téléphone : 514-573-0941 claudia.gaudreault@hotmail.c om

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Mise en forme

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	17 septembre au 10 décembre 2024 10 h à 10 h 50 <i>Relâche le 15 octobre</i>	240 \$	Centre récréatif et communautaire	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@ cirquevirevolte.com
		2-4 ans	17 septembre au 10 décembre 2024 9 h à 9 h 50 <i>Relâche le 15 octobre</i>	240 \$	Centre récréatif et communautaire	
		2-4 ans	15 septembre au 8 décembre 2024 16 h 40 à 17 h 30 <i>Relâche le 13 octobre</i>	250 \$	École du Triolet	
		2-4 ans	16 septembre au 9 décembre 2024 16 h 45 à 17 h 35	240 \$	Centre récréatif et communautaire	
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!	5-9 ans	15 septembre au 8 décembre 2024 13 h 25 à 14 h 40 <i>Relâche le 13 octobre</i>	275 \$	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@ cirquevirevolte.com
		5-9 ans	17 septembre au 10 décembre 2024 11 h 45 à 12 h 15 <i>Relâche le 15 octobre</i>	270 \$	Centre récréatif et communautaire	

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Cirque	<p>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!</p> <p>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!</p>	8-12 ans	15 septembre au 8 décembre 2024 12 h à 13 h 15 <i>Relâche le 13 octobre</i>	275 \$	école du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@ cirquevirevolte.com
			16 septembre au 9 décembre 2024 17 h 45 à 19 h	270 \$	Centre récréatif et communautaire	
Gymnacirque	<p>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 !</p>	8-88 ans	15 septembre au 8 décembre 14 h 45 à 16 h <i>Relâche le 13 octobre</i>	275 \$	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@cirquevirevolte.com
		12-88 ans	16 septembre au 9 décembre 19 h 10 à 20 h 25	270 \$	Centre récréatif et communautaire	

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Mise en forme

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
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	15 septembre au 8 décembre 2024 12 h à 13 h 15 13 h 25 à 14 h 40 (inclus aussi du trapèze et du cerceau) 17 h 45 à 19 h (exclusif 8-12 ans) <i>Relâche le 13 octobre</i>	345 \$	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@ cirquevirevolte.com
			15 septembre au 8 décembre 2024 16 h 30 à 17 h 45 (exclusif 8-12 ans) 17 h 45 à 19 h <i>Relâche le 13 octobre</i>			
Tissu aérien Intermédiaire	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.	8-88 ans	15 septembre au 8 décembre 2024 14 h 45 à 16 h <i>Relâche le 13 octobre</i>	345 \$	École du Triolet	École de Cirque VireVolte 514 963-7490 info@ cirquevirevolte.com
Hip-hop	Ce cours de hip-hop pour enfants est une activité dynamique et amusante où les enfants apprendront les mouvements et la musicalité du hip-hop tout en développant leur créativité et leur confiance en eux.	4-7 ans	Début 12 septembre 2024 18 h 30 à 19 h 15 (12 semaines)	180 \$ tx incluses 12 cours	École des HautBois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelleverte@yahoo.com
Hip-Hop	Ce cours de hip-hop pour enfants est une activité dynamique et amusante où les enfants apprendront les mouvements et la musicalité du hip-hop tout en développant leur créativité et leur confiance en eux.	8-14 ans	Début : 10 septembre 2024 (les mardis) 19 h à 19 h 45	180 \$ + tx	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelleverte@yahoo.com

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Hip-Hop	Ce cours de hip-hop pour enfants est une activité dynamique et amusante où les enfants apprendront les mouvements et la musicalité du hip-hop tout en développant leur créativité et leur confiance en eux.	8-14 ans	Début : 12 septembre 2024 (les jeudis) 19 h 30 à 20 h 05	180 \$ + tx	École des HautBois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitellibelluleverte@yahoo.com
Mini Ballet	Dans ce cours de danse, vos petits apprendront les bases du ballet, développeront leur coordination et leur créativité à travers des mouvements amusants et des exercices adaptés à leurs âges.	3-5 ans	Début: 14 septembre (12 cours) 12 h 45 à 13 h 30	180 \$	École des HautBois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitellibelluleverte@yahoo.com
Mini Jazz	Dans ce cours de danse, vos petits apprendront les bases du jazz, développeront leur coordination et leur créativité à travers des mouvements amusants et des exercices adaptés à leurs âges.	3-5 ans	Début: 10 septembre (12 cours) 17 h à 17 h 45	180 \$	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 petitellibelluleverte@yahoo.com
Ballet	Dans ce cours de danse, vos petits apprendront les bases du ballet, développeront leur coordination et leur créativité à travers des mouvements amusants et des exercices adaptés à leurs âges.	6-10 ans	Début: 14 septembre (12 cours) 13 h 45 à 14 h 30	180 \$	École des HautBois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitellibelluleverte@yahoo.com
Cardio-vitalité	Ce programme représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité. Accessible à tous, complet et efficace il vous permettra de vous mettre en forme, à votre rythme.	16 ans et +	Début : 11 septembre au 27 novembre 2024 9 h 15 à 10 h 15	192 \$	Parc Larochelle	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Cardio-poussette	Conçu pour les nouvelles mamans qui poussent leur enfant à l'aide d'une poussette ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut.	Mamans	Début : 11 septembre au 27 novembre 2024 10 h 30 à 11 h 30	192 \$	Parc Larochelle	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca
Cardio-intervalle	Le cardio-intervalle est un type d'exercice qui consiste à alterner des périodes d'exercice intense avec des périodes de repos. Le cardio-intervalle peut être pratiqué par tous ceux qui souhaitent améliorer leur endurance cardio-vasculaire, quel que soit leur niveau de forme physique.	16 ans et +	Début : 11 septembre au 11 décembre 2024 10 h à 11 h	147 \$	Parc Larochelle	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca
Pilates	Le cardio-intervalle est un type d'exercice qui consiste à alterner des périodes d'exercice intense avec des périodes de repos. Le cardio-intervalle peut être pratiqué par tous ceux qui souhaitent améliorer leur endurance cardio-vasculaire, quel que soit leur niveau de forme physique.	16 ans et +	Début : 11 septembre au 11 décembre 2024 10 h à 11 h	177 \$	Centre récréatif et communautaire	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca
Tonus et Souplesse	Ce cours combine des exercices d'étirement et des mouvements dynamiques pour tonifier les muscles. Inspiré de la méthode Pilates, ce cours profitera autant à votre corps qu'à votre esprit.	16 ans et +	Début : 12 septembre au 12 décembre 2024 10 h à 11 h	147 \$	Centre récréatif et communautaire	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Tai chi	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.	Adultes	Tous les lundis soir, à partir du 2 septembre 2024 20 h 15 à 21 h 15	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 www.taichilaurentides.com
Volleyball	Volleyball libre ouvert à tous	Tous	Tous les mercredis à compter du 25 septembre 2024 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 traditionnelle 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	13 septembre 2024 (10 cours) 19 h à 21 h 30	210 \$	École de la Volière	Patrick Doiron medieval@hotmai.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+	30 septembre au 20 décembre 2024 18 h 30 à 21 h 30	Être membre de la ZAC-St-Colomban (25 \$ pour 12 mois)	Lundi : École du Triolet Mardi : École de la Volière Vendredi : École l'Orée-des-Bois	Jean Simard 450-412-5857 jean@lazac.com
Iaido	Le Iaido (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	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

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Aikido	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	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
Aikido (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.	Enfants à partir de 6 ans	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. À l'École de tai chi des Laurentides, la formation débute par l'apprentissage de la Forme des 18 mains de Bouddha (Sup Baat Lo Han ()), qui favorise l'étirement des muscles, tendons et ligaments et qui utilise les mouvements du corps pour générer le mouvement de l'énergie vitale (qi). Cette forme permet aussi de calmer et de centrer l'esprit des participant(e)s. Le qigong peut être pratiqué à tout âge et ne requiert aucun équipement spécial, seulement des vêtements confortables.	Adulte	Mercredi de 19 h à 20 h	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 à partir de 12 ans	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 automne 2024

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 12 septembre au 12 décembre 2024 18 h 30 à 19 h 30 / débutant 19 h 30 à 20 h 30 / avancé	Automne 140 \$ Adulte / 120 \$ Enfants (14 cours) Hivers 100 \$ Adulte / 80 \$ enfants (10 cours) Printemps 100 \$ Adulte (10 cours) / 15\$ par cours à l'unité /2 premier cours d essaie gratuit	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 5 septembre 2024 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.	Adultes et enfants à partir de 12 ans	Début 8 septembre 2024 6-7 ans 10 h à 11 h 8-9 ans 11 h 05 à 12 h 20 10-11 ans 10 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 3 à 99 ans, améliorez-vous tout en vous amusant! « A toi de jouer! »	6-12 ans	Tous les samedis de l'année scolaire 9 h à 11 h	11 \$ / hr	École du Triolet	Benjamin Cayuela 438 787 6520 benjamin@laplacetennis. com

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Multisports 2-3 ans	<p>Dans nos cours multisports intérieurs parents et enfants, les enfants sont initiés aux habiletés 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 du 20 octobre au 8 décembre 8 h 45	177 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514-347-7664 rivenord@sportball.ca
Multisports 2-3 ans		2-3 ans	Les dimanches du 20 octobre au 8 décembre 9 h 30	177 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514-347-7664 rivenord@sportball.ca
Multisports 4-6 ans		4-6 ans	Les dimanches du 20 octobre au 8 décembre 10 h 15	177 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514-347-7664 rivenord@sportball.ca
Multisports 4-6 ans		4-6 ans	Les dimanches du 20 octobre au 8 décembre 11 h 15	177 \$	École des Hautbois	Tara Trickett 514-347-7664 rivenord@sportball.ca

Autres

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
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 9-11 ans Aventuriers 11-17 ans	Selon le groupe	150 \$ + cotisation votée à l'assemblée générale annuelle	À déterminer	63 ^e groupe scout de St-Colomban st-colomban.63scout@ hotmail.com 450 436-1453 poste 6835 Suivez-nous sur facebook : @ stcolomban.63scout
Coaching parental (bébé)	Voici certains sujets qui seront abordés: Le sommeil les émotions, la discipline positive, les relations parent-bébé, prendre soin de soi en tant que parent et la nouvelle réalité d'être parent. *Les bébés sont les bienvenus	Parents	7 octobre au 9 décembre 2024 (10 ateliers) 10 h à 11 h	165\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@ therapeuteslaurentides. com
Coaching parental (1 1/2 à 5 ans)	Voici certains sujets qui seront abordés: Sommeil, discipline positive, la gestion des écrans, relation parent/enfant, comment intervenir avec un enfant à besoins particuliers, relations parent-enfant, prendre soin de soi en tant que parent et nouvelle réalité d'être un parent.	Parents	9 octobre au 11 décembre 2024 (10 ateliers) 17 h 45 à 19 h	175\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@ therapeuteslaurentides. com
Coaching parental (6 à 12 ans)	Voici certains sujets qui seront abordés: Situation de crise, la gestion des émotions, discipline positive, prendre soin de soi en tant que parent, la gestion des écrans, comment intervenir avec un enfant à besoins particuliers, relations parent-enfant, comment aimer l'école et la gestion des devoirs et leçons.	Parents	9 octobre au 11 décembre 2024 (10 ateliers) 19 h 15 à 20 h 30	175\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@ therapeuteslaurentides. com
Apprivoiser le stress et l'anxiété (9 à 12 ans)	L'enfant découvre une multitude d'outils ludique pour apprivoiser ses émotions et les reconnaître.	9-12 ans	10 octobre au 12 décembre 2024 (10 ateliers) 17 h à 18 h	165\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@ therapeuteslaurentides. com
Apprivoiser le stress et l'anxiété (13 à 15 ans)	Découvre une multitude d'outils pour apprivoiser l'anxiété, la colère, la peine et apprend des étapes concrètes pour passer au travers des épreuves difficiles avec plus de légèreté.	13-15 ans	10 octobre au 12 décembre 2024 (10 ateliers) 18 h 15 à 19 h 15	165\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@ therapeuteslaurentides. com

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Apprivoiser le stress et l'anxiété (16 à 19 ans)	Découvre une multitude d'outils pour apprivoiser l'anxiété, la colère, la peine et apprend des étapes concrètes pour passer au travers des épreuves difficiles avec plus de légèreté.	16-19 ans	10 octobre au 12 décembre 2024 (10 ateliers) 19 h 30 à 20 h 30	165\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@therapeuteslaurentides.com
Gestion des émotions et estime de soi	Apprendre à avoir une bonne compréhension et accueil de ses émotions pour augmenter son estime de soi.	20-59 ans	7 octobre au 9 décembre 2024 (10 ateliers) 19 h à 20 h 30	175\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@therapeuteslaurentides.com
Vivre en pleine conscience (Aînés)	Découvrez comment vivre en pleine conscience de ce qui se passe à l'intérieur de vous et dans votre environnement pour une vie plus calme et paisible.	60 ans et +	10 octobre au 12 décembre 2024 (10 ateliers) 13 h 30 à 15 h	175\$	Centre récréatif et communautaire	Marie-Christine Bourguignon 514 659-2642 mcbourguignon@therapeuteslaurentides.com
Prêts à rester seuls!	Le programme Prêts à rester seuls vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge (9 ans et plus), tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.	Enfants à partir de 9 ans	19 octobre et 26 octobre 2024 13 h à 16 h	45 \$	Hôtel de ville	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca
Gardiens avertis	Parce que s'occuper des enfants, ce n'est pas un jeu d'enfant. Votre adolescent(e) de 6e année et de 11 ans ou plus est décidé(e) de devenir un(e) gardien(ne); le croyez-vous prêt(e) à remplir cette responsabilité importante?	Enfants à partir de 12 ans	19 octobre et 26 octobre 2024 8 h 30 à 12 h 30	55 \$	Hôtel de ville	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca
RCR	Cette formation vous permettra d'acquérir les habiletés individuelles permettant une intervention efficace auprès d'une victime adulte, enfant ou bébé en détresse cardio respiratoire.	16 ans et +	25 octobre 2024 17 h à 22 h	50 \$	Centre récréatif et communautaire	CAPRDN 450-436-1560, info@caprpn.ca, caprpn.ca

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Ludothèque Jeux Joue	<p>Seront à votre disposition des jeux de société pour tous les âges et tous les goûts, ainsi que des jouets et un casse-tête collaboratif.</p> <p>Il sera aussi possible d'emprunter des Jeux pour la maison.</p> <p>Notre équipe vous expliquera les règles du jeu si besoin et pourra vous conseiller sur les choix de jeu. Elle pourra aussi jouer avec vous, si le temps le permet.</p> <p>Les jeux sont bien plus qu'un passe-temps; ils sont une porte ouverte vers des moments de partage et de joie, tout en offrant des bénéfices éducatifs et cognitifs significatifs.</p>	Tous	Tous les jeudis *Congé le 3 octobre	<p>Forfait famille* : 90\$/année (*même adresse) ou</p> <p>À la carte : 2\$/pers./jour</p>	Bibliothèque	<p>Audrey Poretti 450-675-7524 Ludo.jeux.joue@gmail.com www.ludothequejeuxjoue.ca</p>
Atelier Savonnerie	<p>Venez découvrir comment fabriquer votre propre savon naturel lors d'un atelier ludique et instructif sur la savonnerie par saponification à froid. Une activité qui vous permettra d'utiliser des produits naturels, de respecter l'environnement et de gagner en autonomie.</p>	Tous	29 octobre 2024 18 h 30 à 20 h 30	90 \$	Centre récréatif et communautaire	<p>Cynthia Dionne 514-293-6931 atelier@macreationecolo.com</p>
Atelier shampoing et revitalisant solide	<p>Venez découvrir comment fabriquer votre shampoing et votre revitalisant en barre naturels et écologiques lors d'un atelier théorique et pratique. Une activité qui vous permettra d'utiliser des produits naturels, de respecter l'environnement et de gagner en autonomie et en confiance.</p>	Adulte	12 novembre 2024 18 h 30 à 20 h 30	85 \$	Centre récréatif et communautaire	<p>Cynthia Dionne 514-293-6931 atelier@macreationecolo.com</p>
Bingo	<p>Venez jouer au bingo dans une ambiance festive! Qui remportera la carte pleine? À vous de le découvrir!</p>	18 ans et plus	24 septembre et 26 novembre 2024 19 h	<p>5 \$ membres 6 \$ non-membres tx incluses</p>	Centre récréatif et communautaire	<p>Béatrice Daoust 450 432 1993 Patricia Cooney 450 565 1703</p>

Le Guide des loisirs

Programmation automne 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Soirée des décennies 80 à 90.	<p>Souper (buffet froid) et danse. Apportez votre boisson. Réservation des billets obligatoire (paiement d'avance par Interac). Venez-vous amuser en grand nombre!</p> <p>Tous les fonds amassés iront pour les jeunes de notre ville.</p> <p>Organisé par le Club Optimiste de Saint-Colomban.</p>	18 ans et plus	5 octobre 2024 18 h à 23 h	40 \$	Centre récréatif et communautaire	<p>Marie-France Hébert Tél : 450-438-2173 Courriel : mariebrousseau9@gmail.com</p>
Écrire ses mémoires : quel beau cadeau!	<p>Vous aimeriez laisser vos souvenirs à vos enfants? À vos petits-enfants? L'atelier d'écriture vous permettra de rédiger vos mémoires, couvrant différents thèmes de votre vie, par des périodes d'écriture ainsi que par des retours sur le travail réalisé en-dehors des ateliers. Il est à noter que vous aurez du travail à effectuer entre les ateliers (écriture, recherche d'information, de photos, etc.). Pour le premier atelier, vous apportez papier, crayons et vous devez vous procurer le guide L'histoire la plus important au monde... la vôtre de Suzanne Fortin édition 2017 vendu seulement en ligne https://ecrivotrehistoire.com/Pour-commander.php, Renaud-Bray, Archambault, Amazon.</p>	50+	10 septembre au 25 novembre 2024 13 h à 16 h	185 \$	Centre récréatif et communautaire	<p>Alain Cyr alaincyr_63@outlook.com</p>