

# Cahier loisir et vie communautaire

ÉDITION AUTOMNE 2013

**NOUVEAUTÉ  
TARIFICATION  
FAMILIALE**  
VOIR PAGE 7







Chères concitoyennes,  
chers concitoyens,

Premièrement, vous me permettez de saluer les nouveaux résidents qui viennent d'emménager dans notre municipalité et qui découvrent avec ce Cahier la multitude d'activités qui vous sont proposées à Terrebonne.

En effet, comme vous pourrez le constater dans cette édition du *Cahier loisir et vie communautaire*, l'équipe de la Direction du loisir et de la vie communautaire vous propose encore une fois des activités toutes plus intéressantes les unes que les autres. Que ce soit pour les activités aquatiques, les activités culturelles ou les activités sportives, la variété et l'originalité sont au menu : maniement d'armes samouraïs, cours de « stand-up comedy », aquapoussette, zumba pour aînés, cours de cardio-canin, badminton parent-enfant... ne sont que quelques exemples des quelques 200 activités organisées par la municipalité.

N'oubliez pas aussi de jeter un œil à la programmation des activités offertes par les organismes du territoire.

Mais peu importe votre choix d'activité, profitez-en pour passer des moments en famille ou tout simplement pour prendre du temps pour vous avec une seule idée en tête : le plaisir !

Vous aurez d'ailleurs une belle raison de vous amuser cet automne puisque notre administration vous propose une nouvelle Politique de tarification familiale accordant un rabais de 10 % à partir de la 2<sup>e</sup> inscription à une même adresse de résidence. Pourquoi ne pas s'inscrire à un cours avec votre ado ou même inscrire votre plus jeune à deux cours ? Vous trouverez tous les détails de cette initiative découlant de notre nouvelle Politique de la famille, des aînés et des personnes handicapées en page 7 de ce présent Cahier.

En terminant, mes collègues du conseil municipal se joignent à moi pour vous souhaiter une belle saison automnale !

Jean-Marc Robitaille, maire

<b>Carte Accès Terrebonne</b> .....	<b>4</b>	Danse en ligne dynamique .....	36
Formulaire d'adhésion .....	4	Danse indienne .....	36
Comment se la procurer .....	5	Dégustation de vins .....	36
<b>Procédures d'inscription</b> .....	<b>6</b>	Dessin .....	37
Horaire .....	6	Espagnol de voyage .....	37
Nouveauté rabais familial .....	7	Huile .....	37
Par Internet .....	8	Italien de voyage .....	37
Par téléphone .....	10	Jazz boomer .....	37
Formulaires de paiement .....	11	Jazz Hip Hop .....	37
Fiche médicale .....	12	La face cachée de l'acrylique .....	37
<b>Politiques</b>		Mosaïque de verre .....	38
<b>administratives</b> .....	<b>13</b>	Peinture décorative .....	38
<b>Sites d'activités</b> .....	<b>14</b>	Relève (Danse) .....	38
<b>Cité GénérAction 55+</b> .....	<b>15</b>	Sculpture d'argile .....	38
<b>Activités aquatiques</b>		TamTam .....	38
<b>Jeunes et adolescents</b> .....	<b>16</b>	Vitrail .....	38
Cours de la Croix-Rouge .....	16	<b>Activités sportives</b> .....	<b>40</b>
Cours de formation .....	23	<b>Jeunes</b>	
- Programme .....		Ateliers .....	40
de la Société de sauvetage .....	23	Aikido .....	40
- Programme Croix-Rouge .....	23	Badminton parent-enfant .....	40
Cours privés de natation .....	26	Cheerleading .....	40
<b>Adultes</b>		Cirque .....	40
Entraînement de natation .....	24	Hockey cosom .....	40
Natation «Essentiel» .....	24	Multisports parent-enfant .....	41
Natation «Styles de nage» .....	24	Trotte-Menu parent-enfant .....	41
Natation «Styles de nage» Plus .....	24	Yoga parent-enfant .....	41
Programme de conditionnement .....		Zumba .....	41
physique pour adultes .....	25	Zumbatomic .....	41
- Aquaspinning .....	25	<b>Adultes</b>	
- Aquacardio .....	25	Badminton .....	45
- Aquajogging .....	25	Ateliers .....	42
- Aquapoussette .....	25	Aïki buki .....	42
- Conditionnement physique .....	25	Aikido .....	42
aquatique .....	26	Cardio pop .....	42
Cours prénatals .....	26	Conditionnement physique .....	
<b>Aînés</b>		avec chien .....	42
Aquaforme pour aînés .....	24	Entraînement physique en plein air .....	42
<b>Bain libre</b>		Méditation et relaxation .....	43
Horaire .....		Multisports .....	43
du 7 septembre au 22 décembre .....	28	Power yoga .....	43
<b>Activités culturelles</b> .....	<b>30</b>	Tai-Chi .....	43
<b>Jeunes</b>		Tai-Chi/Chi Gong .....	43
Ateliers .....	30	Volley Ball .....	43
Anglais .....	32	Yoga .....	43
Danse .....	31	Yoga (aînés, hatha, ballon, du rire, .....	
Dessin .....	32	sur chaise) .....	43
Gribouilles .....	33	Zumba .....	44
Illustration et bande dessinée .....	33	Zumba (mamam-bébé, aînés, gold) .....	44
Jeunes peintres .....	33	<b>Bibliothèques</b>	
Théâtre .....	33	<b>publiques</b> .....	<b>48</b>
Touche-à-tout .....	33	Horaire d'accueil .....	48
<b>Adultes</b>		Activités spéciales .....	49
Ateliers .....	33	<b>Fête de la famille</b> .....	<b>27</b>
Acrylique .....	36	<b>Rendez-vous</b>	
Anglais de voyage .....	36	<b>d'automne</b> .....	<b>58</b>
Baladi .....	36	<b>Journée de la culture</b> .....	<b>39</b>
Danse africaine .....	36	<b>Activité libre</b>	
Danse des mariés .....	36	Tennis libre .....	47

## Communautaires

Amis de Simon (Les).....	52
Antenne universitaire du 3 <sup>e</sup> âge à la MRC des Moulins.....	52
Carrefour familial des Moulins.....	52
Carrefour jeunesse-emploi des Moulins.....	52
Centre de F.A.M. des Moulins.....	52
Centre de prévention du suicide de Lanaudière.....	53
Comité d'aide Lachenois.....	53
Coopérative d'aide à domicile Les Moulins.....	53
Dianova Canada.....	53
Jeunesse Canada Monde.....	53
Maison Adhémar-Dion.....	53
Maison des Familles Plainoises.....	53
Maison des jeunes de Terrebonne.....	53
Maison des jeunes Lachenaie Action Jeunesse.....	53
Nourri-Source Lamater.....	53
Société canadienne de la sclérose en plaques.....	53
Vaisseau d'Or des Moulins.....	53

## Loisirs et sociocommunautaires

Cadets de terre – Corps de cadets 2729 Terrebonne.....	54
Cercle de fermières de Lachenaie.....	54
Cercle de fermières de La Plaine.....	54
Club Astronomie des Moulins.....	54
Club de bridge de Terrebonne.....	54
Club de l'âge d'or de Lachenaie.....	54
Club de l'âge d'or de La Plaine.....	54
Club des chiffres et des lettres de Lanaudière.....	54
Club de scrabble Les lettres de mon Moulin.....	54
Club d'ornithologie de la région des Moulins.....	54
Club Les Choyés de l'âge d'or de Terrebonne.....	54
Club optimiste Lachenaie.....	54
Comité de loisirs Georges VI.....	54
Contact Jardin-Soleil.....	54
Garde de Lachenaie.....	55
Petite école du Vieux-Terrebonne.....	55
Scout – 7 <sup>e</sup> Groupe Scout Terrebonne.....	55

Scout – 32 <sup>e</sup> Groupe Scout La Plaine.....	55
Société d'horticulture et d'écologie des Moulins.....	55

## Culturels

Association québécoise de loisirs folkloriques.....	55
Ensemble vocal Music-O-Chœur.....	55
Orchestre à Vents de Terrebonne.....	55
Troupe Création Danse.....	55
Troupe de théâtre Les Farfelus.....	55
Voix des Moulins (Les).....	55

## Sportifs

Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne.....	55
Club amical de ballon-volant de La Plaine.....	56
Club Coralline nage synchronisée.....	56
Club d'aviron Terrebonne.....	56
Club de gymnastique Viagem.....	56
Club de judo de Lachenaie.....	56
Club de judo de La Plaine.....	56
Club de judo de Terrebonne.....	56
Club de marche de Terrebonne.....	56
Club de patinage artistique Odysée La Plaine.....	56
Club de patinage de vitesse région Lanaudière.....	56
Club de plongeon CAMO.....	56
École de karaté Shingitai de La Plaine.....	56
École de Taekwondo Intégral Ji Do Kwan de Terrebonne.....	57
Gym-eau MRC Les Moulins.....	57
Ligue de badminton de Lachenaie.....	57
Ligue de sacs de sable de Terrebonne.....	57
Ligue de volley-ball féminine de Terrebonne.....	57
Magiciens de la pétanque des Moulins (Les).....	57
Visa Santé Terrebonne.....	57

## Calendrier

<b>des événements spéciaux</b> .....	59
--------------------------------------	----

<b>Liste des organismes</b> .....	61
-----------------------------------	----

# Formulaire pour obtenir la Carte Accès Terrebonne



## RAISON DE LA DEMANDE

- Nouvelle adhésion
  Changement d'adresse
  Cours prénatal
  Renouvellement

### Identification du demandeur (SVP écrire en lettres moulées)

Nom : \_\_\_\_\_ Sexe  M  F Date de naissance (obligatoire) \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
 Tél. (rés.) : \_\_\_\_\_ Tél. (trav.) : \_\_\_\_\_ Tél. (cell.) : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_  
 Allergie(s) / Maladie : \_\_\_\_\_  
 N° Ass. sociale : \_\_\_\_\_ Obligatoire pour l'émission du Relevé 24.

*S'il s'agit d'un changement d'adresse ou d'un renouvellement, veuillez indiquer le numéro de la Carte Accès Terrebonne.*

N° : \_\_\_\_\_

### Coordonnées - Conjoint(e) (Demeurant sous le même toit)

Nom : \_\_\_\_\_ Sexe  M  F Date de naissance (obligatoire) \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Tél. (cell.) : \_\_\_\_\_  
 Tél. (trav.) : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_  
 Allergie(s) / Maladie : \_\_\_\_\_  
 N° Ass. sociale : \_\_\_\_\_ Obligatoire pour l'émission du Relevé 24.

N° : \_\_\_\_\_

### Coordonnées - Enfant(s) ou autre(s) personne(s) (Demeurant sous le même toit)

**1** Nom : \_\_\_\_\_ Sexe  M  F Date de naissance (obligatoire) \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Allergie(s) / Maladie : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

**2** Nom : \_\_\_\_\_ Sexe  M  F Date de naissance (obligatoire) \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Allergie(s) / Maladie : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

**3** Nom : \_\_\_\_\_ Sexe  M  F Date de naissance (obligatoire) \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Allergie(s) / Maladie : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

**4** Nom : \_\_\_\_\_ Sexe  M  F Date de naissance (obligatoire) \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Allergie(s) / Maladie : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

**Note :** Assurez-vous de joindre, à la présente, toutes les preuves de résidence pour chaque personne, quel que soit le type de demande.

Je CERTIFIE que les renseignements fournis ci-dessus sont véridiques. Cette carte demeure la propriété de la Ville de Terrebonne qui peut l'annuler ou en reprendre possession en tout temps. J'autorise les représentants de la Ville à utiliser les renseignements contenus sur cette demande d'adhésion aux fins de gestion de la Carte Accès Terrebonne. Les frais de remplacement pour une carte perdue seront de 3 \$. Le titulaire s'engage à aviser la Ville de tout changement d'adresse ou autre.

Signature du demandeur \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

*Le formulaire peut être acheminé, par fax au 450 471 3021, par courriel au : [loisirs@ville.terrebonne.qc.ca](mailto:loisirs@ville.terrebonne.qc.ca) ou en personne au : 940, montée Masson, bureau 102, Terrebonne (Québec) J6W 2C9*

*Il est également possible de vous présenter aux bibliothèques de Terrebonne, voir page 36.*

# La Carte Accès Terrebonne



- La Carte Accès Terrebonne est obligatoire et requise pour vous inscrire aux activités offertes par la Direction du loisir et de la vie communautaire par Internet ou par téléphone.
- La Carte Accès Terrebonne est obligatoire pour l'identification du payeur sur le site d'inscription Internet.
- La Carte Accès Terrebonne est gratuite.
- La Carte Accès Terrebonne est offerte à tous les résidents qui bénéficient d'une période d'inscription en priorité. Les non-résidents peuvent aussi se la procurer mais les coûts exigés pour nos différentes activités demeurent majorés selon la nature de celles-ci.
- Votre carte demeure valide pour une période de deux ans. Un avis de renouvellement vous sera acheminé à l'échéance. Aucune autre carte ne sera émise. En cas de perte, des frais de 3 \$ seront exigés pour son remplacement.
- À la bibliothèque, la Carte Accès Terrebonne est requise à titre de carte d'abonné.
- Les preuves de résidence doivent être fournies pour tous les membres d'une même famille (adultes et enfants) lors de l'adhésion ainsi qu'à chaque renouvellement (résident et non-résident).
- Pour se la procurer, veuillez consulter le formulaire à la page 4.

## Preuves de résidence et d'âge acceptées

**Note :** Les photocopies des preuves suivantes sont acceptées :

### Enfant (0 à 17 ans)

#### PREUVES DE RÉSIDENCE ET D'ÂGE REQUISES

- Bulletin scolaire de l'année courante sur lequel apparaît clairement l'adresse de l'élève ou de son répondant;  
**ou**
- Carte d'étudiant de l'année courante sur laquelle apparaît clairement l'adresse de l'élève;  
**ou**
- Certificat de naissance qui permet de faire le lien de parenté avec la preuve de résidence du parent;  
**et**
- preuve de résidence du parent (voir pièces acceptées dans le volet « adulte »).

### Adulte (18 à 64 ans)

#### PREUVE DE RÉSIDENCE SEULEMENT

- Compte de taxes de l'année courante, sur lequel est clairement indiqué le nom de la personne et son adresse; (preuve de résidence pour le conjoint dont le nom ne figure pas sur le compte de taxes);  
**ou**
- Facture récente d'électricité, d'un câblodistributeur, de téléphone, contrat d'assurances sur lequel apparaît l'adresse de la personne.  
**ou**
- Acte notarié prouvant l'achat d'une résidence située à Terrebonne.

### Adulte (65 ans et plus)

#### PREUVES DE RÉSIDENCE ET D'ÂGE REQUISES

- Compte de taxes de l'année courante, sur lequel est clairement indiqué le nom de la personne et son adresse; (preuve de résidence pour le conjoint dont le nom ne figure pas sur le compte de taxes);  
**ou**
- Facture récente d'électricité, d'un câblodistributeur, de téléphone, contrat d'assurances, sur lequel apparaît l'adresse de la personne;  
**et**
- Document confirmant la date de naissance (permis de conduire, certificat de naissance, carte d'assurance maladie).

### Non-résident

- LES NON-RÉSIDENTS doivent présenter les preuves d'identification pour tous les membres de la famille.

#### PAYEUR DE TAXES À LA VILLE DE TERREBONNE

- Compte de taxes de l'année courante, sur lequel il est clairement indiqué le nom de la personne et son adresse;  
**et**
- Preuve de résidence des autres membres de la famille (voir pièces acceptées dans le volet « adulte » et « enfant ») attestant que chaque membre de la famille habite à la même adresse que le payeur de taxes.



# Horaire des inscriptions

## Session Automne 2013

### NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL

La nouvelle politique de tarification familiale s'adresse exclusivement aux résidents de Terrebonne. Elle offre un rabais de 10% à partir d'une deuxième inscription provenant d'une même adresse de résidence. Le rabais est applicable uniquement aux inscriptions effectuées par Internet ou en personne. Il ne peut s'appliquer aux inscriptions effectuées par téléphone. Le rabais est offert sur le coût des différentes activités sportives, culturelles et aquatiques organisées par la Ville de Terrebonne, il ne s'applique pas aux cours privés (cours prénatals, cours privés de natation, cours de danse des mariés) et aux bains libres. Voir les détails à la page 7.

### AVIS DE GRÈVE GÉNÉRALE ILLIMITÉE

AU MOMENT D'ALLER SOUS PRESSE, LE PERSONNEL SURVEILLANT-CONCIERGE ÉTAIT EN GRÈVE GÉNÉRALE ILLIMITÉE. EN CONSÉQUENCE, LA VILLE DE TERREBONNE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER OU D'ANNULER CERTAINES ACTIVITÉS, S'IL N'Y A PAS DE RETOUR AU TRAVAIL AVANT LE DÉBUT DES ACTIVITÉS.

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

#### MODES D'INSCRIPTION

##### PAR INTERNET

au <http://loisirs.ville.terrebonne.qc.ca>

Note : paiement par carte de crédit seulement



#### CLIENTÈLE

Résidents

#### HORAIRE

Du lundi 19 août  
dès 19 h au lundi 26 août 8 h 15,  
sauf avis contraire

#### PAR TÉLÉPHONE

au 514 284-2001

Note : paiement par  
chèque seulement.

Il doit nous parvenir  
avant le 26 août.

OU

#### EN PERSONNE

au 940, montée Masson

Bureau 102, Terrebonne  
sur nos heures d'ouverture (voir page 12)

Note : paiement par chèque,  
comptant ou carte de débit



Résidents

#### PAR TÉLÉPHONE

Du lundi  
19 août dès 19 h  
au mercredi  
21 août 19 h

#### EN PERSONNE

Du mardi  
20 août 8 h 15  
au vendredi  
23 août, midi

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

#### MODES D'INSCRIPTION

##### PAR INTERNET

au <http://loisirs.ville.terrebonne.qc.ca>

Note : paiement par carte de crédit seulement



#### CLIENTÈLE

Résidents

#### HORAIRE

Du mardi 20 août  
dès 19 h au lundi 26 août 8 h 15,  
sauf avis contraire

#### PAR TÉLÉPHONE

au 514 284-2001

Note : paiement par  
chèque seulement.

Il doit nous parvenir  
avant le 26 août.

OU

#### EN PERSONNE

au 940, montée Masson

Bureau 102, Terrebonne  
sur nos heures d'ouverture (voir page 12)

Note : paiement par chèque,  
comptant ou carte de débit



Résidents

#### PAR TÉLÉPHONE

Du mardi  
20 août dès 19 h  
au mercredi  
21 août 19 h

#### EN PERSONNE

Du mercredi  
21 août 8 h 15  
au vendredi  
23 août, midi

### SECONDE CHANCE (PLACES RESTANTES SEULEMENT)

#### MODES D'INSCRIPTION

##### PAR INTERNET

au <http://loisirs.ville.terrebonne.qc.ca>

Note : paiement par carte de crédit seulement



#### CLIENTÈLE

Résidents

#### HORAIRE

Du vendredi 30 août 8 h 30  
au mercredi 4 septembre 16 h 30

##### OU

##### EN PERSONNE

au 940, montée Masson Bureau 102, Terrebonne

sur nos heures d'ouverture (voir page 12)

paiement par chèque, comptant ou carte de débit



Non-résidents

Mercredi 4 septembre, de 8 h 15 à 16 h 30

## Informations importantes

- Assurez-vous d'avoir en main votre Carte Accès Terrebonne afin d'accéder aux systèmes d'inscription. Elle est obligatoire pour s'inscrire.
- Important : toutes les inscriptions effectuées par Internet doivent être obligatoirement payées par carte de crédit sans quoi celles-ci seront automatiquement annulées par le système.
- Si vous éprouvez des difficultés, veuillez communiquer avec la Direction du loisir et de la vie communautaire au 450 961-2001, poste 4000 du lundi au jeudi de 8 h 15 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h 30 à 12 h. Exceptionnellement, vous pourrez téléphoner au 450 961-8388 les lundi et mardi 19 et 20 août de 19 h à 20 h 30.

• Aucune inscription ne sera acceptée après les dates de fin d'inscription

# Encore plus pour les familles !



Vivre... tous ensemble  
POLITIQUE VISANT LES FAMILLES, LES AÎNÉS  
ET LES PERSONNES HANDICAPÉES

Terrebonne est heureuse d'annoncer l'entrée en vigueur d'une nouvelle Politique de tarification familiale\* offrant **un rabais de 10 %** sur le coût des différentes activités sportives, culturelles et aquatiques organisées par la Ville, et ce, à partir d'une **deuxième inscription** provenant d'une même adresse de résidence.

## Exemples :

1 personne – 2 cours : 10 % rabais sur le 2<sup>e</sup> cours

2 personnes – 1 cours chacun : 10 % de rabais sur le cours de la 2<sup>e</sup> personne (selon l'ordre d'inscription)

## Attention !

Les familles désirant bénéficier de la nouvelle Politique de tarification familiale doivent obligatoirement s'inscrire par Internet ou en personne à la

**Direction du loisir et de la vie communautaire**  
940, montée Masson, Terrebonne

**Une initiative du  
conseil municipal de Terrebonne**



**Terrebonne**

*Une histoire de vie*



\* Politique applicable uniquement aux résidents de Terrebonne

# Procédure d'inscription

Par Internet ► [loisirs.ville.terrebonne.qc.ca](http://loisirs.ville.terrebonne.qc.ca)

**NOUVEAUTÉ**  
**RABAIS**  
**FAMILIAL**  
VOIR PAGE 7

## Paiement par carte de crédit seulement



### Vous n'avez pas de carte de crédit?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada ou dans certaines pharmacies ou dépanneurs. L'utilisation de ce type de carte peut engendrer des frais, exigés par l'émetteur de la carte.

### Les inscriptions en ligne procurent les avantages suivants :

- L'inscription est simplifiée pour les membres d'une même famille.
- L'application du rabais familial.
- La recherche d'activités est plus facile et plus conviviale.
- La possibilité d'effectuer l'inscription à plusieurs activités pour la même personne.
- L'impression et la conservation de votre reçu, une fois votre processus d'inscription terminé.

UTILISEZ  
LE SIMULATEUR  
D'INSCRIPTION  
POUR FAIRE L'ESSAI  
DES INSCRIPTIONS  
EN LIGNE

[loisirs.ville.terrebonne.qc.ca/simulation](http://loisirs.ville.terrebonne.qc.ca/simulation)

#### Navigateurs nécessaires :

- Explorer 8 et 9
- Firefox 5 et plus
- Safari 3 et 5

*N'utilisez pas les flèches de navigation de votre navigateur.*



*Pour vérifier la version de votre navigateur, CLIQUEZ sur le point d'interrogation de l'interface comme indiqué ci-dessus ?*



### Pièces requises pour l'inscription en ligne

- La Carte Accès Terrebonne valide pour chaque participant qui désire s'inscrire à une activité.
- Le payeur doit obligatoirement détenir sa Carte Accès Terrebonne.
- Carte de crédit VISA ou MASTERCARD

## DÉMARCHE

Lors d'achalandage important, vous serez dirigé dans une salle d'attente virtuelle. Cette disposition permet de faire la gestion des accès au site d'inscriptions en ligne.

Le temps d'attente dépend évidemment de la rapidité d'utilisation des clients qui ont déjà accédé au site.

S'il n'y a pas d'attente, vous accéderez directement au site d'inscriptions en ligne.

Dès votre entrée dans le site d'inscriptions en ligne, vous accédez automatiquement au premier onglet intitulé « **ACTIVITÉS** ».

## ÉTAPE 1 - Recherchez des activités par mots-clés (obligatoire)

**ASTUCE :** utilisez le code d'activité sans les deux derniers chiffres et vous obtiendrez l'activité. Ex. : pour le code 501 01 inscrire 501 dans l'espace pour les mots-clés.

#### Par MOTS-CLÉS

- La recherche par MOTS-CLÉS permet d'être plus précis dans votre recherche et ainsi identifier toutes les activités qui contiennent le mot sélectionné, soit dans le titre ou la description de l'activité. Ex.: pour le **TORTUE DE MER**, saisir **TORTUE**

et/ou

#### Par critères admissibles

- La recherche par plus d'un critère permet d'être plus précis dans votre recherche d'activités désirées.

Cliquez ensuite sur **ÉTAPE SUIVANTE**, toutes les activités se rapportant à vos critères s'afficheront.



#### ATTENTION :

- le résultat de la recherche affiche un maximum de 200 activités
- un maximum de dix activités par page apparaîtront dans vos résultats







## ÉTAPE 2 - Sélectionnez vos activités

Sélectionnez toutes les activités-groupes que vous désirez, pour vous et tous les autres participants.

1. Cliquez sur  à gauche des activités désirées pour l'ensemble des participants à inscrire afin d'ajouter celles-ci à votre panier. Vous pouvez visualiser le contenu de votre panier en tout temps en cliquant sur l'onglet Panier.  
Cliquez sur  pour retirer une activité du panier d'achat.  
Si vous désirez consulter la fiche descriptive de l'activité, cliquez sur le nom de l'activité sous la colonne Activité.

## ÉTAPE 3 - Inscrivez le ou les participants

1. Vérifiez vos activités sélectionnées en cliquant sur l'onglet **PANIER**  
Cliquez sur , si vous retirez un élément du panier ou cliquez sur **ÉTAPE PRÉCÉDENTE** pour ajouter d'autres activités.
2. Inscrivez le numéro de la Carte Accès Terrebonne et le numéro de téléphone de la personne à inscrire pour chacune des activités dans votre panier. **RETOUR.**
  - Le nom du participant s'inscrit sous les informations saisies.  
Cliquez sur  pour inscrire la même personne à toutes les activités sélectionnées.  
Cliquez sur  pour inscrire une autre personne à la même activité.  
Cliquez sur  pour retirer une personne de l'activité.
  - Vos places seront réservées et vous devrez effectuer le paiement avant l'expiration du délai. Si le paiement n'est pas effectué avant l'expiration du délai, les inscriptions seront annulées par le système et redeviendront disponibles.

### Liste d'attente

Si le cours est complet vous pourrez vous placer sur la liste d'attente, si disponible. Si une place se libère nous communiquerons avec vous par téléphone. Notez qu'aucune liste d'attente ne sera offerte pour les activités aquatiques de la Croix-Rouge pour les programmes suivants : préscolaire, junior et pour adolescents.

3. Cliquez sur **ÉTAPE SUIVANTE.**

## ÉTAPE 4 - Acceptez les politiques administratives et validez votre panier




**GRATUITÉS** : pour les activités gratuites, vous devez compléter toutes les étapes jusqu'à l'affichage du reçu.

1. Prenez connaissance des politiques administratives et **cochez pour les accepter.**
2. Vous devez inscrire le numéro de la **Carte Accès Terrebonne** du payeur ainsi que le téléphone maison. L'adresse courriel est facultative.  
**Les Relevés 24 seront émis au nom du payeur.**
3. Cliquez sur **ÉTAPE SUIVANTE - CONFIRMATION** pour procéder au paiement. Une fenêtre apparaîtra dans laquelle seront affichés le **numéro du propriétaire ainsi que le numéro du panier.** Prenez-les en note, car ils vous permettront de récupérer votre panier au besoin.
4. Cliquez sur **OK** afin de passer à l'étape suivante : **PAIEMENT.**  
Veuillez noter qu'un délai de quelques secondes est à prévoir avant de voir apparaître la fenêtre de paiement sécurisé de chez Desjardins.

**IMPORTANT** : toutes les inscriptions effectuées par Internet doivent être payées par carte de crédit, obligatoirement, sans quoi elles seront automatiquement annulées par le système.

## ÉTAPE 5 - Paiement (vous êtes présentement sur le site sécurisé Desjardins)

Vous avez 3 minutes pour procéder au paiement avec votre carte Visa ou MasterCard.

1. Sur le site Desjardins, saisissez le nom du titulaire, le numéro et la date d'expiration de la carte de crédit ainsi qu'une adresse courriel, si désiré, pour la réception de la confirmation de paiement.
2. Cliquez sur **ENVOYER.** Si la transaction est refusée ou que vous avez rencontré des problèmes avec le paiement, vous pouvez récupérer votre panier d'achat en cliquant sur l'onglet **PANIER** et en insérant le numéro du propriétaire du panier ainsi que le numéro du panier. Au besoin, contactez le 450 961-2001 durant nos heures de bureau. (Consultez « Pour nous joindre » du menu AIDE EN LIGNE).
3. Une fois le paiement effectué, vous serez à la page de preuve de votre transaction. **Il est de votre responsabilité de générer et conserver votre reçu.** Aucun reçu ne sera posté. Vos choix possibles sont les suivants :
  - Générer un fichier PDF  - Expédier une copie par courriel  (à l'adresse de votre choix) - Imprimer 

Notez que les coûts applicables sont ceux se trouvant dans le Cahier loisir et vie communautaire. Advenant une disparité entre ceux-ci et ceux affichés en ligne, les coûts inscrits dans le Cahier loisir et vie communautaire prévaudront.

### Fin du processus d'inscription

# Procédure d'inscription

Par téléphone ► 514 284-2001

## ÉTAPE 1 - Préparation

### NUMÉRO DE LA CARTE ACCÈS TERREBONNE

L'accès au système d'inscription par téléphone requiert le numéro de la Carte Accès Terrebonne pour chaque membre de votre famille qui désire s'inscrire. Sans cette carte, vous ne pouvez vous inscrire. Assurez-vous d'avoir sous la main, papier, crayon ainsi que toutes les cartes nécessaires avant de débiter vos inscriptions.

### CODES D'ACTIVITÉ : NOTEZ-LES BIEN

#### AVANT DE FAIRE VOTRE APPEL

Veillez au préalable avoir fait vos choix en notant tous les codes numériques de chacune des activités pour chacun des participants.

## ÉTAPE 2 - Inscription

### NUMÉRO DE TÉLÉPHONE : 514 284-2001

Composez le 514 284-2001 et appuyez LENTEMENT sur les touches de votre appareil téléphonique. Pour chaque inscription, veuillez noter le numéro de confirmation qui vous sera donné par le système.

**IMPORTANT**  
VEUILLEZ NOTER QUE LE RABAIS FAMILIAL NE S'APPLIQUE PAS AUX INSCRIPTIONS EFFECTUÉES PAR TÉLÉPHONE.

## ÉTAPE 3 - Paiement (par chèque seulement)

Compléter et faire parvenir le formulaire de paiement (à la page 10) accompagné d'un chèque par activité.

Faire votre chèque à l'ordre de la Ville de Terrebonne daté du jour de votre inscription. Tous les paiements devront être reçus à nos bureaux **au plus tard le lundi 26 août 2013.**

**IMPORTANT : Toutes les inscriptions demeurées impayées en date du 27 août seront automatiquement annulées par le système.**

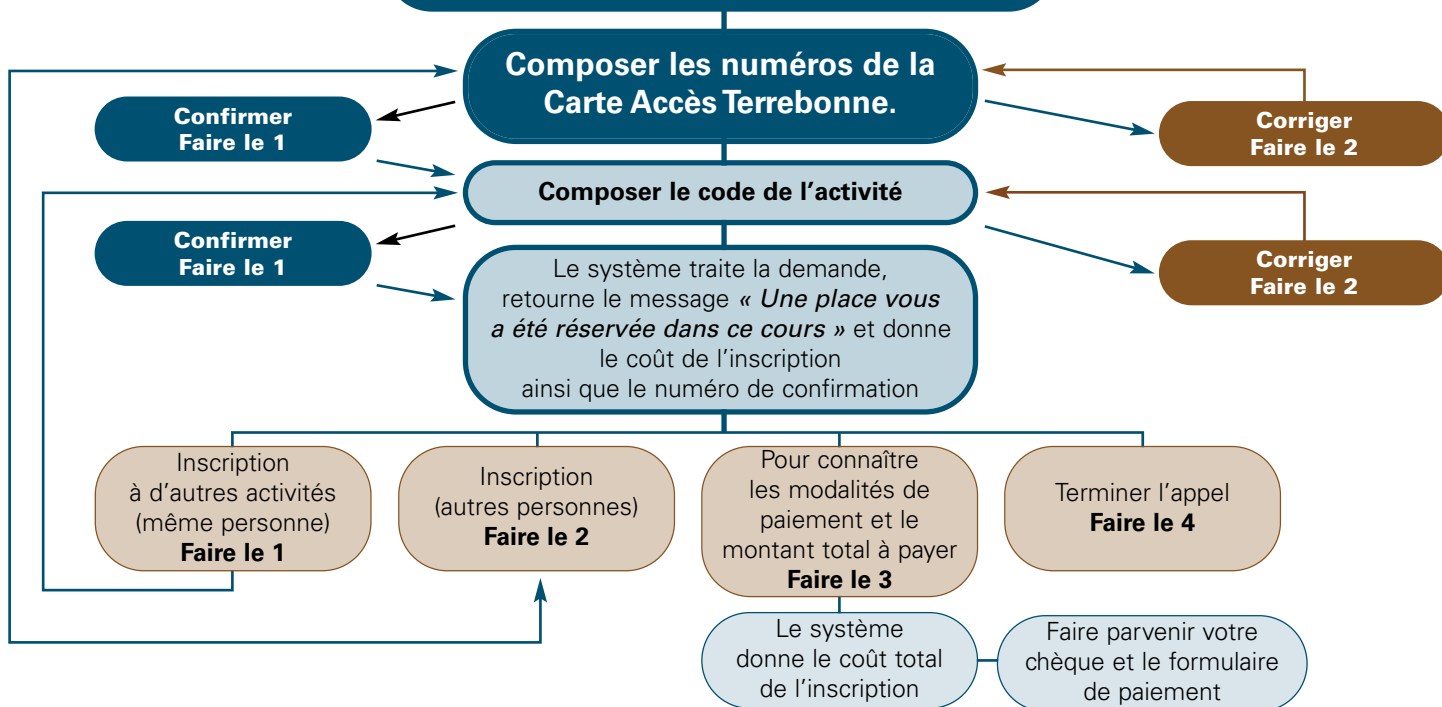
Postez le tout à :

Direction du loisir et de la vie communautaire  
940, montée Masson, bureau 102,  
Terrebonne (Québec) J6W 2C9

Ou déposez dans la chute à courrier à la même adresse.

### Systeme de réponse vocale interactive

# 514 284-2001



### Code d'activité

Le code est associé à une activité offerte par la Direction du loisir et de la vie communautaire. Chaque activité programmée possède son propre code composé de trois à dix chiffres. Le code est positionné à la droite de l'horaire pour chacune des activités. (exemple : 984 51)

### Liste d'attente

Si les places disponibles ont toutes été prises, vous serez invité à placer votre nom sur une liste d'attente lorsque disponible. Si vous acceptez et si une place se libère, vous serez avisé par téléphone.

### L'étoile (\*) pour obtenir de l'aide

Si vous éprouvez des difficultés lors de l'utilisation, appuyez sur l'étoile (\*) pour obtenir l'aide d'un agent. Notez que vous perdrez votre priorité d'appel. Vous pouvez également rejoindre le centre d'aide au 450 961-8388, les 19 et 20 août de 19 h à 20 h 30 ou à la Direction du loisir et de la vie communautaire aux heures d'ouverture.

# Formulaire de paiement

## Inscription par téléphone seulement

### Identification du participant

N° de Carte Accès Terrebonne :

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_ Sexe H  F

Date de naissance (j/m/a) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. (rés.) \_\_\_\_\_ jour  soir

Tél. (travail) \_\_\_\_\_ poste \_\_\_\_\_ jour  soir

Courriel \_\_\_\_\_

Allergie/maladie \_\_\_\_\_

Cochez si votre état de santé nécessite une fiche d'intervention détaillée et nous le faire parvenir (voir p. 11)

**NOUVEAU**

Si vous désirez recevoir votre reçu d'inscription par courrier électronique, veuillez nous indiquer clairement l'adresse électronique du payeur :

### Identification du participant

N° de Carte Accès Terrebonne :

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_ Sexe H  F

Date de naissance (j/m/a) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. (rés.) \_\_\_\_\_ jour  soir

Tél. (travail) \_\_\_\_\_ poste \_\_\_\_\_ jour  soir

Courriel \_\_\_\_\_

Allergie/maladie \_\_\_\_\_

Cochez si votre état de santé nécessite une fiche d'intervention détaillée et nous le faire parvenir (voir p. 11)

**NOUVEAU**

Si vous désirez recevoir votre reçu d'inscription par courrier électronique, veuillez nous indiquer clairement l'adresse électronique du payeur :

### Identification du parent ou tuteur

(si participant âgé de moins de 18 ans)

N° de Carte Accès Terrebonne :

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_ Sexe H  F

Date de naissance (j/m/a) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. (rés.) \_\_\_\_\_ jour  soir

Tél. (travail) \_\_\_\_\_ poste \_\_\_\_\_ jour  soir

Courriel \_\_\_\_\_

N° ass. soc. pour Relevé 24 (impôt) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(concerne les activités des Touche-à-Tout).  
OBLIGATOIRE pour l'émission du Relevé 24. (voir p. 12)

**Code**

**Coût**

Code	Coût
Activité 1	
Activité 2	
Activité 3	

**TOTAL À PAYER :**

INCLURE UN CHÈQUE PAR ACTIVITÉ

### Identification du parent ou tuteur

(si participant âgé de moins de 18 ans)

N° de Carte Accès Terrebonne :

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_ Sexe H  F

Date de naissance (j/m/a) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. (rés.) \_\_\_\_\_ jour  soir

Tél. (travail) \_\_\_\_\_ poste \_\_\_\_\_ jour  soir

Courriel \_\_\_\_\_

N° ass. soc. pour Relevé 24 (impôt) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(concerne les activités des Touche-à-Tout).  
OBLIGATOIRE pour l'émission du Relevé 24. (voir p. 12)

**Code**

**Coût**

Code	Coût
Activité 1	
Activité 2	
Activité 3	

**TOTAL À PAYER :**

INCLURE UN CHÈQUE PAR ACTIVITÉ



# Fiche médicale

(à compléter si nécessaire)

## Renseignements généraux (SVP écrire en lettres moulées)

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

N° d'assurance maladie (enfant) : \_\_\_\_\_

Date d'expiration de la carte : \_\_\_\_\_  
année mois jour

Savez-vous ou votre enfant sait-il nager? oui  non

Sexe Date de naissance (obligatoire)

M

F

année mois jour

N° de CARTE ACCÈS TERREBONNE

## Personne à joindre en cas d'urgence

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Lien de parenté : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Téléphone (autre) : \_\_\_\_\_

## État de santé

### ALLERGIES

Est-ce que vous souffrez ou votre enfant souffre-t-il d'allergies? Oui  Non

Si oui, décrivez la nature de ces allergies (alimentaire, médicament, etc.) ainsi que le type de réaction :

Traitement(s) : \_\_\_\_\_

Veuillez prendre note que pour des raisons de sécurité et d'efficacité, si l'utilisation d'un auto-injecteur EpiPen (épinéphrine) est requise, l'avoir sur soi en tout temps.

### RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Avez-vous ou votre enfant a-t-il déjà eu une ou plusieurs maladies ou affections suivantes : asthme, diabète, hyperactivité, troubles de comportement, épilepsie, convulsions, nausées, évanouissements, migraines, saignements de nez, autres.

Précisez : \_\_\_\_\_

Concernant ces maladies ou affections, donnez tous les renseignements qui s'avèrent importants :

### PARTICULARITÉ(S) MÉDICALE(S)

Maladies ou autre(s) particularité(s) médicale(s) :

Traitement(s) : \_\_\_\_\_

**VEUILLEZ PRENDRE NOTE que toutes ces informations demeureront confidentielles. Seules les informations concernant votre état de santé ou celle de votre enfant seront divulguées à son animateur et son supérieur immédiat afin de permettre une meilleure approche ainsi qu'une intervention plus efficace en cas d'urgence.**

EN SIGNANT la présente, j'autorise la Direction du loisir et de la vie communautaire à me prodiguer les premiers soins ou à mon enfant. Si la Direction juge nécessaire, je l'autorise également à transporter mon enfant par ambulance, ou autrement, dans un établissement hospitalier ou de santé communautaire.

N° CODE d'activité : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

TRANSMETTEZ par courriel à [loisirs@ville.terrebonne.qc.ca](mailto:loisirs@ville.terrebonne.qc.ca) par télécopieur au 450 471-3021 ou par courrier à :  
Direction du loisir et de la vie communautaire au 940, montée Masson, bureau 102, Terrebonne (Québec) J6W 2C9

# Politiques administratives

## AVIS DE GRÈVE GÉNÉRALE ILLIMITÉE

Au moment d'aller sous presse, le personnel surveillant-concierge était en grève générale illimitée. En conséquence, la Ville de Terrebonne se réserve le droit de modifier ou d'annuler certaines activités, s'il n'y a pas de retour au travail avant le début des activités.

## TRANSFERT

- L'inscription d'un participant ne peut être transférée à une autre personne.
- Un transfert d'activité est possible avant le début des activités.
- Un transfert d'activité après le début des activités doit être autorisé par les responsables.
- Suivant un transfert, s'il y a ajustement de coûts à la hausse, ceux-ci doivent être acquittés en totalité le plus rapidement possible. Si les coûts sont moindres, un remboursement sera effectué.

## MODIFICATION

- La Direction du loisir et de la vie communautaire se réserve le droit d'annuler une activité ou de modifier l'horaire, le lieu des activités et/ou de reclasser un participant. Elle n'est pas tenue de remettre une activité ou un cours annulé pour des raisons indépendantes de sa volonté.

## REMBOURSEMENT

- Si nous annulons l'activité, nous vous rembourserons les coûts d'inscription en totalité.
- Si vous annulez avant le début de l'activité, nous vous rembourserons les coûts d'inscription moins 10 \$ de frais administratifs.
- Si vous annulez après le début de l'activité, nous n'émettons aucun remboursement.
- Si vous annulez pour des raisons de santé, nous vous rembourserons au prorata des cours suivis moins 10 \$ de frais administratifs.
- Les paiements effectués par Internet seront remboursés par carte de crédit ou par chèque pour tout autre type de paiement.

## LISTE D'ATTENTE

- Si le cours est complet, il est possible de s'inscrire sur la liste d'attente, lorsque disponible.
- Aucune liste d'attente ne sera disponible pour les activités aquatiques pour le Programme de la Croix-Rouge pour les groupes suivants : préscolaire, junior et adolescents.
- Lorsqu'une place se libère, la première personne en attente sera contactée par téléphone avant le début de l'activité.

## COÛTS D'INSCRIPTION

- Les coûts d'inscription doivent être acquittés en totalité au moment de l'inscription.

- Le coût des activités pour les non-résidents est majoré de 50 % (sauf avis contraire).
- Toutes les taxes sont incluses dans les montants affichés.
- Notez que les coûts applicables sont ceux se retrouvant dans le Cahier loisir et vie communautaire. Advenant une disparité entre ceux-ci et ceux affichés en ligne, les coûts inscrits dans le Cahier loisir et vie communautaire prévaudront. Dans ce cas, procédez à l'inscription et communiquez avec vous.

## CONSIGNES GÉNÉRALES

- Est considérée comme citoyen de Terrebonne, toute personne résidant ou payant des taxes foncières ou d'affaires dans la Ville de Terrebonne. Voir les preuves de résidence acceptées dans le plus récent Cahier loisir et vie communautaire.
- Aucun appel téléphonique ne confirme le début des activités.
- Le participant doit avoir atteint l'âge requis au début des activités.
- Le Ville de Terrebonne n'assume pas la garde des participants inscrits, avant et après le début des activités.
- Mis à part le système de réponse vocale interactive (système d'inscription par téléphone), aucune inscription n'est acceptée par téléphone et aucune place n'est mise de côté.
- Toute personne inscrite sous une fausse déclaration (identité, âge ou adresse) ou qui ne se conforme pas aux exigences spécifiques demandées lors de l'inscription est passible d'expulsion et ne pourra prétendre à aucun dédommagement ou remboursement.

## ÉTAT DE SANTÉ ET PARTICULARITÉS

- Il est de la responsabilité du participant ou de ses parents de compléter la fiche médicale, si nécessaire, qui guidera les responsables des activités auprès d'un participant requérant une attention particulière ou ayant un problème de santé sérieux susceptible de survenir pendant l'activité. Le formulaire est disponible sous la rubrique Fiche médicale dans l'aide en ligne.
- Les participants sont invités à souscrire à une police d'assurance contre les accidents. La Ville n'est pas responsable des blessures encourues lors des activités.

## DÉROGATION D'ÂGE

- Pour ceux qui demandent une dérogation quant à l'âge requis pour s'inscrire, prenez note que la priorité sera accordée aux personnes qui répondent aux critères. Il est recommandé de vous inscrire dans une activité dans laquelle tous les critères sont respectés.

## CHÈQUE RETOURNÉ

- Des frais administratifs de 35 \$ seront exigés pour tous les chèques retournés (provision insuffisante, arrêt de paiement, etc.)

## REÇUS D'IMPÔT

- Veuillez conserver vos reçus pour les différents crédits d'impôts.
- Prenez note que tous les Relevés 24 seront émis au nom du payeur conformément à la loi. Ils seront envoyés au plus tard le 28 février 2014, conformément à la loi.
- Pour les inscriptions faites par Internet, les Relevés 24 seront émis au nom inscrit en tant que payeur à l'étape 4 du site d'inscriptions par Internet (voir page 8).

## POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ ET SÉCURITÉ DE L'INFORMATION

- Votre magasinage en ligne est sécurisé à la Ville de Terrebonne.
- Les renseignements vous concernant, ainsi que ceux concernant votre carte de crédit, sont acheminés sous forme de message électronique ayant fait l'objet d'un chiffrement garantissant la confidentialité des renseignements qui y sont contenus. En conséquence, ce message ne peut être intercepté, altéré ou décodé par un intermédiaire.
- La Ville de Terrebonne rencontre les normes de transmission sécurisées SSL, ce qui fait que votre transaction sera toujours acheminée de façon sécuritaire. De plus, votre paiement est directement effectué auprès de Desjardins.
- La Ville de Terrebonne ne conserve aucune donnée informatique d'aucune transaction concernant l'information de crédit. C'est pourquoi vous devez resoumettre votre information de crédit lors de chaque nouvelle transaction.

## POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

- La nouvelle politique de tarification familiale s'adresse exclusivement aux résidents de Terrebonne.
- Elle prévoit un rabais de 10% à partir d'une deuxième inscription provenant d'une même adresse de résidence.
- Le rabais est applicable uniquement aux inscriptions effectuées par Internet ou en personne.
- Le rabais ne peut s'appliquer aux inscriptions effectuées par téléphone.
- Le rabais s'applique sur le coût des différentes activités sportives, culturelles et aquatiques organisées par la Ville de Terrebonne.
- Le rabais ne s'appliquent pas aux cours privés (cours prénatals, cours privés de natation, cours de danse des mariés) et des bains libres. Voir les détails à la page 7.

## INFORMATIONS

### Direction du loisir et de la vie communautaire

940, montée Masson, bureau 102  
Terrebonne (Québec) J6V 2C9  
Tél. : 450 961-2001, poste 4000 | Télécopieur : 450 471-3021  
Courriel : loisirs@ville.terrebonne.qc.ca

### Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi ..... de 8 h 15 à 12 h  
..... et de 13 h à 16 h 30  
Vendredi ..... de 8 h 30 à 12 h

En tout temps, pour obtenir l'horaire des activités libres, des bibliothèques et des inscriptions en général, composez le 450 961-2001 et composez l'une des boîtes vocales suivantes :

Bains libres.....	78111
Bibliothèques.....	78200
Inscriptions aquatiques.....	78113
Inscriptions culturelles et sportives.....	78320
Inscriptions tennis libre.....	78420

### Gratuité pour l'accompagnement d'une personne présentant une déficience

Lorsqu'une personne nécessite l'aide d'un accompagnateur pour participer à une activité de loisir, l'accès pour ce dernier est gratuit. Pour bénéficier de ce service et obtenir de l'information sur les exigences de l'activité, communiquez avec nous au 450 961-2001, poste 4000.

# Sites d'activités

Il est possible d'accéder au répertoire des installations sportives et de loisir. Rendez-vous sur notre site au <http://ville.terrebonne.qc.ca> dans la section *Loisir et vie communautaire* et sélectionnez l'onglet *Répertoire des installations de loisir* afin de mieux localiser un endroit en particulier à l'aide de la technologie de référence Google.

**Bibliothèque  
André-Guérard** ..... 9  
3425, Place Camus

**Bibliothèque  
de Lachenaie** ..... 28  
3060, ch. Saint-Charles

**Bibliothèque  
de La Plaine** ..... 5  
6900, rue Guérin (à l'étage)

**Bibliothèque  
Île-des-Moulins** ..... 18  
855, Île-des-Moulins

**Chalet Charles-Bruneau** ..... 26  
1731, rue Rochon

**Chalet Pierre-Le Gardeur** ..... 32  
4523, boul. Pierre-Le Gardeur

**Centre Angora** ..... 13  
4125, rue D'Argenson

**Centre Guérin** ..... 5  
6900, rue Guérin (2<sup>e</sup> étage)

**Centre Marie-Victorin** ..... 10  
460, rue de Neuilly

**Centre Saint-Charles** ..... 33  
2953, St-Charles

**Cité du sport  
Complexe aquatique  
et gymnique** ..... 19  
2495, boul. des Entreprises

**Collège Saint-Sacrement** ..... 34  
901, rue Saint-Louis

**École Armand-Corbeil** ..... 16  
795, rue John-F.-Kennedy

**École Bernard-Corbin** ..... 25  
1747, rue Rochon

**École de l'Aubier** ..... 1  
1651, rue Guillemette

**École de l'Étincelle** ..... 11  
2225, boul. des Seigneurs

**École de l'Odysée** ..... 3  
2201, rue de la Jonquille

**École de l'Orée-des-Bois** ..... 7  
4960, rue Rodrigue

**École Des Rives** ..... 27  
400, montée Dumais

**École des Trois-Saisons** ..... 12  
1658, boul. des Seigneurs

**École du Boisé** ..... 6  
5800, rue Rodrigue

**École du Geai-Bleu** ..... 2  
7101, rue Rodrigue

**École du Vieux-Chêne** ..... 23  
99, cr. de la Matapédia

**École Esther-Blondin** ..... 15  
905, rue Vaillant

**École  
Jean-De La Fontaine** ..... 30  
192, rue de l'Église

**École l'Arc-en-ciel** ..... 31  
273, rue Pierre-Laporte

**École Le Castelet** ..... 14  
4200, rue Robert

**École Léopold-Gravel** ..... 21  
766, rue Saint-Paul

**École Saint-Charles** ..... 29  
3329, ch. Saint-Charles

**École Saint-Louis** ..... 20  
539, rue Saint-Sacrement

**Édifice Léon-Martel** ..... 24  
940, montée Masson,  
suite 101

**Forum de La Plaine** ..... 4  
6881, boul. Laurier

**Moulin neuf** ..... 17  
950, Île-des-Moulins

**Multiglace de Lachenaie** ..... 22  
1050, Nationale

**Pavillon André-Guérard** ..... 9  
3425, Place Camus

**Pavillon  
Napoléon-Gauthier** ..... 8  
5900, rue Rodrigue







Cité  
GénérAction

55+

## Le plaisir en action!

Dès l'automne 2013, soyez à l'affût de l'ouverture du tout nouveau centre de loisirs et de services pour les résidents de 55 ans et plus. Un éventail d'animations vous y attend : jeux, activités physiques, culturelles et de développement de soi, conférences, soirées thématiques, repas et sorties entre amis, il y en aura pour tous les goûts! Surveillez également la mise en vente des cartes de membres au coût annuel de 25 \$. En plus de vous permettre de profiter de toute une gamme d'ateliers, de cours et de services, la carte de membre vous permettra de bénéficier de rabais substantiels chez nos partenaires. Des journées portes ouvertes et des menus dégustation seront également disponibles pour vous aider à mieux découvrir toutes les richesses de ce nouveau centre, créé juste pour vous.

Pour plus d'info :  
[informations.mat@gmail.com](mailto:informations.mat@gmail.com)  
ou 450-961-2001 # 1295



# Activités aquatiques

Lieu : Cité du Sport, Complexe aquatique et gymnique, 2495, boul. des Entreprises

Début des activités : 14 septembre 2013 (sauf avis contraire)

Durée : 10 semaines (sauf avis contraire)

Renseignements : 450 961-2001 poste 4000

Dates d'inscription :

Consultez la page 6. Pour les cours de formation, voir l'information sous l'activité.

NOTE : si vous hésitez sur le classement de votre enfant de 4 ans et plus, il est préférable de le faire évaluer à la piscine. Les évaluations se font sans rendez-vous, pendant les périodes de baignades. Ce service est gratuit. Aucune évaluation n'est nécessaire pour les jeunes de 6 mois à 3 ans. Ceux-ci doivent s'inscrire dans le cours d'initiation approprié à leur âge.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Règlements

- Le port du casque de bain est obligatoire pour tous les baigneurs.
- La couche étanche est obligatoire pour les enfants de 2 ans et moins.
- Le port du maillot de bain est obligatoire pour la baignade.
- Aucun spectateur n'est admis sur le plan d'eau, vous pouvez observer vos enfants des gradins.
- Pour des raisons de sécurité, aucun enfant ne peut demeurer sur le bord de la piscine durant les cours de natation.

**ANNULATION : cours de natation pour enfants et adolescents (en soirée seulement) annulés le 31 octobre à l'Halloween**

## PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION

NOTE : Pour tous les cours, le participant doit avoir l'âge requis au début du cours



### Programme préscolaire

Pour les jeunes de 6 mois à 5 ans

#### COURS AVEC PARENT DANS L'EAU

##### Étoile de mer (6 à 12 mois)

Cours d'initiation pour les bébés accompagnés d'un parent.

- Durée : 25 minutes / par cours
- Coût résidents : 46,10 \$ / non-résidents : 69,15 \$



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9 h 00 127 01 9 h 30 127 02 9 h 30 127 03		15 h 00 127 04		

##### Canard (1 an)

Cours d'initiation pour les enfants accompagnés d'un parent.

- Durée : 25 minutes / par cours
- Coût résidents : 46,10 \$ / non-résidents : 69,15 \$



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18 h 00 933 01 18 h 00 933 02	17 h 30 933 03	9 h 00 933 04 17 h 30 933 05 17 h 30 933 06	17 h 30* 933 07 18 h 00* 933 08 18 h 00* 933 09	15 h 00 933 10 17 h 30 933 11 18 h 00 933 12	8 h 30 933 13 10 h 00 933 14	8 h 30 933 15 9 h 30 933 16 10 h 00 933 17 12 h 00 933 18 12 h 00 933 19

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

# Activités aquatiques

Lieu : Cité du Sport, Complexe aquatique et gymnique, 2495, boul. des Entreprises

Début des activités : 14 septembre 2013 (sauf avis contraire)

Durée : 10 semaines (sauf avis contraire)

Renseignements : 450 961-2001 poste 4000

NOTE : si vous hésitez sur le classement de votre enfant de 4 ans et plus, il est préférable de le faire évaluer à la piscine. Les évaluations se font sans rendez-vous, pendant les périodes de baignades libres. Ce service est gratuit. Aucune évaluation n'est nécessaire pour les jeunes de 6 mois à 3 ans. Ceux-ci doivent s'inscrire dans le cours d'initiation approprié à leur âge.

Dates d'inscription : Consultez la page 6. Pour les cours de formation, voir l'information sous l'activité.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

ANNULATION : cours de natation pour enfants et adolescents (en soirée seulement) annulés le 31 octobre à l'Halloween

### Tortue de mer (2 ans)

Cours d'initiation pour les enfants accompagnés d'un parent.

• Durée : 25 minutes / par cours • Coût résidents : 46,10 \$ / non-résidents : 69,15 \$



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
17 h 30	934 01	18 h 00	934 04	17 h 30	934 06	17 h 30*	934 08	17 h 00	934 10	9 h 00	934 13	8 h 30	934 19
18 h 30	934 02	18 h 30	934 05	18 h 00	934 07	18 h 30*	934 09	17 h 30	934 11	9 h 30	934 14	9 h 00	934 20
18 h 30	934 03							18 h 00	934 12	9 h 30	934 15	9 h 00	934 21
										11 h 00	934 16	9 h 30	934 22
										11 h 30	934 17	10 h 00	934 23
										12 h 00	934 18	10 h 30	934 24
												11 h 00	934 25
												11 h 00	934 26
												11 h 30	934 27
												12 h 00	934 28

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Tortue de mer et Loutre de mer (2-5 ans)

Cours d'initiation pour les enfants accompagnés d'un parent.

• Durée : 25 minutes / par cours • Coût résidents : 46,10 \$ / non-résidents : 69,15 \$



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
				9 h 30	486 01			15 h 00	486 02				

### Loutre de mer (3-5 ans)

Cours de transition avec le parent. S'adresse aux jeunes enfants commençant l'apprentissage des techniques de natation.

• Durée : 25 minutes / par cours • Coût résidents : 46,10 \$ / non-résidents : 69,15 \$



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
17 h 30	488 01	17 h 30	488 04	18 h 00	488 08	18 h 00*	488 11	17 h 00	488 14	8 h 30	488 19	9 h 00	488 30
18 h 00	488 02	18 h 00	488 05	18 h 30	488 09	18 h 30*	488 12	17 h 00	488 15	9 h 00	488 20	9 h 30	488 31
18 h 30	488 03	18 h 30	488 06	18 h 30	488 10	18 h 30*	488 13	17 h 30	488 16	9 h 00	488 21	10 h 00	488 32
		18 h 30	488 07					18 h 00	488 17	9 h 30	488 22	10 h 30	488 33
								18 h 30	488 18	10 h 00	488 23	10 h 30	488 34
										10 h 00	488 24	11 h 00	488 35
										10 h 30	488 25	11 h 30	488 36
										10 h 30	488 26	11 h 30	488 37
										11 h 00	488 27		
										11 h 30	488 28		
										12 h 00	488 29		

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session



# Activités aquatiques

Lieu : Cité du Sport, Complexe aquatique et gymnique, 2495, boul. des Entreprises

Début des activités : 14 septembre 2013 (sauf avis contraire)

Durée : 10 semaines (sauf avis contraire)

Renseignements : 450 961-2001 poste 4000

Dates d'inscription : Consultez la page 6. Pour les cours de formation, voir l'information sous l'activité.

NOTE : si vous hésitez sur le classement de votre enfant de 4 ans et plus, il est préférable de le faire évaluer à la piscine. Les évaluations se font sans rendez-vous, pendant les périodes de bains libres. Ce service est gratuit. Aucune évaluation n'est nécessaire pour les jeunes de 6 mois à 3 ans. Ceux-ci doivent s'inscrire dans le cours d'initiation approprié à leur âge.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**ANNULATION : cours de natation pour enfants et adolescents (en soirée seulement) annulés le 31 octobre à l'Halloween**

### COURS SANS PARENT

#### Salamandre (3-5 ans) (6 ans et plus voir Programme Junior - niveau Junior 1)

**SANS AIDE**, mettre la tête dans l'eau facilement, ouvrir les yeux et glisser sur le ventre durant 3 secondes.

Nager 1 mètre, en effectuant des battements de jambes avec un objet flottant et en adoptant une bonne position du corps.

Nager sur le ventre avec la tête dans l'eau avec aide. Être capable de comprendre et de respecter les consignes sans la présence du parent.

**PRÉREQUIS** : cours Loutre de mer réussi

• **Durée** : 25 minutes / par cours • **Coût résidents** : 46,10 \$ / **non-résidents** : 69,15 \$



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
17 h 30	918 01	17 h 30	918 04	9 h 00	918 08	17 h 30*	918 13	15 h 00	918 16	8 h 30	918 21	8 h 30	918 28
18 h 00	918 02	17 h 30	918 05	9 h 30	918 09	17 h 30*	918 14	17 h 00	918 17	9 h 00	918 22	8 h 30	918 29
18 h 30	918 03	18 h 00	918 06	17 h 30	918 10	18 h 00*	918 15	17 h 30	918 18	10 h 00	918 23	10 h 00	918 30
		18 h 30	918 07	18 h 00	918 11			18 h 00	918 19	10 h 30	918 24	12 h 00	918 31
				18 h 30	918 12			18 h 30	918 20	11 h 00	918 25		
										11 h 30	918 26		
										12 h 00	918 27		

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

#### Poisson-lune (3-5 ans) (6 ans et plus voir Programme Junior niveau 1)

**SANS AIDE**, nager sur le ventre sur une distance de 2 m, tête dans l'eau et avec le mouvement des bras, glisser et se retourner, flotter sur le ventre et sur le dos et se redresser.

**PRÉREQUIS** : cours Salamandre réussi

• **Durée** : 25 minutes / par cours • **Coût résidents** : 46,10 \$ / **non-résidents** : 69,15 \$



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
17 h 30	919 01	18 h 00	919 03	9 h 00	919 05	18 h 30*	919 07	17 h 30	919 08	8 h 30	919 10	9 h 30	919 19
18 h 00	919 02	18 h 30	919 04	17 h 30	919 06			18 h 00	919 09	9 h 30	919 11	10 h 30	919 20
										10 h 30	919 12	10 h 30	919 21
										10 h 30	919 13	11 h 00	919 22
										11 h 00	919 14	11 h 30	919 23
										11 h 00	919 15		
										11 h 30	919 16		
										12 h 00	919 17		
										12 h 00	919 18		

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

#### Crocodile (3-5 ans) (6 ans et plus voir Programme Junior niveau 2)

**SANS AIDE**, nager sur le ventre sur une distance de 5 m, tête dans l'eau et avec le mouvement des bras, glisser en effectuant des battements de jambes et se retourner sur une distance de 5 m, glisser sur le côté sur une distance de 2 m et changer de direction **SANS AIDE**

**PRÉREQUIS** : cours Poisson-Lune réussi

• **Durée** : 25 minutes / par cours • **Coût résidents** : 46,10 \$ / **non-résidents** : 69,15 \$



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
17 h 30	920 01	18 h 00	920 04	18 h 30	920 07			17 h 00	920 09	9 h 00	920 10	9 h 30	920 13
18 h 00	920 02	18 h 00	920 05	18 h 30	920 08					9 h 00	920 11	11 h 30	920 14
18 h 30	920 03	18 h 30	920 06							9 h 30	920 12		

# Activités aquatiques

Lieu : Cité du Sport, Complexe aquatique et gymnique, 2495, boul. des Entreprises

Début des activités : 14 septembre 2013 (sauf avis contraire)

Durée : 10 semaines (sauf avis contraire)

Renseignements : 450 961-2001 poste 4000

NOTE : si vous hésitez sur le classement de votre enfant de 4 ans et plus, il est préférable de le faire évaluer à la piscine. Les évaluations se font sans rendez-vous, pendant les périodes de baignades libres. Ce service est gratuit. Aucune évaluation n'est nécessaire pour les jeunes de 6 mois à 3 ans. Ceux-ci doivent s'inscrire dans le cours d'initiation approprié à leur âge.

Dates d'inscription : Consultez la page 6. Pour les cours de formation, voir l'information sous l'activité.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**ANNULATION : cours de natation pour enfants et adolescents (en soirée seulement) annulés le 31 octobre à l'Halloween**

### Baleine (3-5 ans) (6 ans et plus voir Programme Junior niveau 3)

**SANS AIDE**, nager sur le ventre sur une distance de 10 m, tête dans l'eau et avec le mouvement des bras, glisser en effectuant des battements de jambes et se retourner sur une distance de 7 m, glisser sur le côté sur une distance de 2 m, sauter et se maintenir à la surface 10 secondes **SANS AIDE**.



**PRÉREQUIS** : cours Crocodile réussi

• **Durée** : 25 minutes / par cours • **Coût résidents** : 46,10 \$ / **non-résidents** : 69,15 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	19 h 00 921 01		18 h 00* 921 02 19 h 00* 921 03	18 h 30 921 04	10 h 00 921 05	10 h 00 921 06

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

## Programme junior

Pour les jeunes de 6 à 16 ans

### Junior 1 (6-9 ans)

(10 ans et plus voir programme Natation-Essentiel 1 dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

**S'adresse aux jeunes commençant l'apprentissage des techniques de natation.**

**PRÉREQUIS** : **Aucun** ou avoir réussi le cours **Salamandre** ou **Poisson-lune**

• **Durée** : 25 minutes / par cours • **Coût résidents** : 46,10 \$ / **non-résidents** : 69,15 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17 h 30 922 01	17 h 30 922 06	17 h 30 922 12	17 h 30* 922 13	17 h 00 922 19	8 h 30 922 23	8 h 30 922 30
17 h 30 922 02	17 h 30 922 07		18 h 00* 922 14	17 h 30 922 20	9 h 30 922 24	8 h 30 922 31
19 h 00 922 03	18 h 00 922 08		18 h 30* 922 15	18 h 00 922 21	10 h 00 922 25	9 h 00 922 32
19 h 00 922 04	19 h 00 922 09		19 h 00* 922 16	18 h 30 922 22	10 h 30 922 26	9 h 30 922 33
19 h 00 922 05	19 h 00 922 10		19 h 00* 922 17		11 h 00 922 27	10 h 00 922 34
	19 h 00 922 11		19 h 00* 922 18		11 h 30 922 28	10 h 30 922 35
					12 h 00 922 29	11 h 30 922 36

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Junior 2 (6-9 ans) (10 ans et plus voir Programme Natation-Essentiel 1 dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

**SANS AIDE**, nager sur le ventre sur une distance de 5 m, tête dans l'eau, avec le mouvement des bras et glisser sur le ventre et sur le dos avec aisance pendant 5 secondes.

**PRÉREQUIS** : cours **Junior 1** réussi ou avoir complété le cours **Crocodile**

• **Durée** : 25 minutes / par cours • **Coût résidents** : 46,10 \$ / **non-résidents** : 69,15 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19 h 00 923 01	17 h 30 923 04	18 h 00 923 07	17 h 30* 923 09	18 h 30 923 14	8 h 30 923 16	8 h 30 923 23
19 h 00 923 02	19 h 00 923 05	18 h 00 923 08	17 h 30* 923 10	18 h 30 923 15	8 h 30 923 17	9 h 00 923 24
19 h 00 923 03	19 h 00 923 06		18 h 30* 923 11		10 h 30 923 18	9 h 00 923 25
			19 h 00* 923 12		11 h 00 923 19	11 h 00 923 26
			19 h 00* 923 13		11 h 30 923 20	12 h 00 923 27
					11 h 30 923 21	12 h 00 923 28
					12 h 00 923 22	

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

# Activités aquatiques

Lieu : Cité du Sport, Complexe aquatique et gymnique, 2495, boul. des Entreprises

Début des activités : 14 septembre 2013 (sauf avis contraire)

Durée : 10 semaines (sauf avis contraire)

Renseignements : 450 961-2001 poste 4000

NOTE : si vous hésitez sur le classement de votre enfant de 4 ans et plus, il est préférable de le faire évaluer à la piscine. Les évaluations se font sans rendez-vous, pendant les périodes de bains libres. Ce service est gratuit. Aucune évaluation n'est nécessaire pour les jeunes de 6 mois à 3 ans. Ceux-ci doivent s'inscrire dans le cours d'initiation approprié à leur âge.

Dates d'inscription : Consultez la page 6. Pour les cours de formation, voir l'information sous l'activité.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**ANNULATION : cours de natation pour enfants et adolescents (en soirée seulement) annulés le 31 octobre à l'Halloween**

### Junior 3 (6-9 ans) (10 ans et plus voir le Programme Natation-Essentiel 2 dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

Cours dans le bassin 50 m. SANS AIDE, nager sur le ventre, tête dans l'eau et avec le mouvement de bras sur une distance de 10 m, faire des glissements sur le ventre, sur le dos et sur le côté avec aisance sur une distance de 7 m.

PRÉREQUIS : cours Junior 2 réussi ou avoir réussi le niveau Baleine

• Durée : 40 minutes / par cours • Coût résidents : 47,18 \$ / non-résidents : 70,77 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17 h 45 924 01	17 h 45 924 04	17 h 30 924 05	17 h 45* 924 06	17 h 30 924 10	10 h 00 924 12	8 h 30 924 16
18 h 00 924 02			17 h 45* 924 07	17 h 30 924 11	10 h 00 924 13	10 h 00 924 17
18 h 15 924 03			18 h 00* 924 08		10 h 45 924 14	10 h 00 924 18
			18 h 45* 924 09		10 h 45 924 15	10 h 45 924 19
						10 h 45 924 20

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Junior 4 (6-9 ans) (10 ans et plus voir le programme Natation-Essentiel 2 dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

Cours dans le bassin de 50 m. SANS AIDE, nager sur le ventre, tête dans l'eau en battant des bras sur une distance de 15 m, faire différentes combinaisons de glissement avec aisance sur une distance de 10 m et se maintenir à la surface de l'eau durant 20 secondes.

PRÉREQUIS : cours Junior 3 réussi

• Durée : 40 minutes / par cours • Coût résidents : 47,18 \$ / non-résidents : 70,77 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18 h 45 925 01	17 h 45 925 02	18 h 15 925 03	18 h 00* 925 04	18 h 15 925 06	8 h 30 925 08	9 h 15 925 10
			18 h 45* 925 05	18 h 15 925 07	9 h 15 925 09	10 h 00 925 11
						10 h 00 925 12
						10 h 45 925 13
						10 h 45 925 14

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Junior 5 (6-10 ans) (11 ans et plus voir le programme Natation Styles de nage Débutant dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

Nager le crawl, avec aisance, sur une distance de 25 m, nager sur le dos avec le roulis des épaules sur une distance de 15 m et se maintenir à la surface de l'eau durant 45 secondes. Apprentissage du dos-crawlé et du coup de pied fouetté sur le dos.

PRÉREQUIS : cours Junior 4 réussi

• Durée : 55 minutes / par cours • Coût résidents : 49,20 \$ / non-résidents : 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18 h 30 926 01	18 h 30 926 02	18 h 00 926 03	18 h 30* 926 04		9 h 00 926 05	9 h 00 926 07
					11 h 30 926 06	10 h 30 926 08

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Junior 6 (7-10 ans) (11 ans et plus voir le programme Natation Styles de nage Débutant dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

Nager le crawl et le dos crawlé, avec aisance, sur une distance de 50 m, effectuer sur une distance de 10 m le coup de pied fouetté, effectuer le plongeon avant en partie profonde de la piscine et se maintenir à la surface de l'eau pendant 1 minute. Apprentissage du dos élémentaire.

PRÉREQUIS : cours Junior 5 réussi

• Durée : 55 minutes / par cours • Coût résidents : 49,20 \$ / non-résidents : 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	18 h 30 927 01		18 h 30* 927 03		9 h 30 927 04	8 h 30 927 05
	19 h 30 927 02					

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session



# Activités aquatiques

Lieu : Cité du Sport, Complexe aquatique et gymnique, 2495, boul. des Entreprises

Début des activités : 14 septembre 2013 (sauf avis contraire)

Durée : 10 semaines (sauf avis contraire)

Renseignements : 450 961-2001 poste 4000

NOTE : si vous hésitez sur le classement de votre enfant de 4 ans et plus, il est préférable de le faire évaluer à la piscine. Les évaluations se font sans rendez-vous, pendant les périodes de baignades libres. Ce service est gratuit. Aucune évaluation n'est nécessaire pour les jeunes de 6 mois à 3 ans. Ceux-ci doivent s'inscrire dans le cours d'initiation approprié à leur âge.

Dates d'inscription :

Consultez la page 6. Pour les cours de formation, voir l'information sous l'activité.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**ANNULATION : cours de natation pour enfants et adolescents (en soirée seulement) annulés le 31 octobre à l'Halloween**

**Junior 7 (7-10 ans)** (11 ans et plus voir le programme Natation Styles de nage dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

*Nager le crawl, le dos-crawlé et le dos élémentaire, avec aisance, sur une distance de 75 m et se maintenir à la surface de l'eau dans la partie profonde pendant 1 minute 30 secondes. Apprentissage du coup de pied fouetté sur le ventre.*

**PRÉREQUIS :** cours Junior 6 réussi

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18 h 30 928 01	18 h 30 928 02		19 h 30* 928 03			9 h 00 928 04

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

**Junior 8 (8-10 ans)** (11 ans et plus voir le programme Natation Styles de nage dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

*Nager le crawl, le dos-crawlé et le dos élémentaire, avec aisance, exécuter le mouvement de jambes à la brasse sur une distance de 150 m et se maintenir à la surface de l'eau dans la partie profonde pendant 3 minutes. Apprentissage de la brasse.*

**PRÉREQUIS :** cours Junior 7 réussi

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	19 h 30 929 01		19 h 30* 929 02		8 h 30 929 03	

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

**Junior 9 (8-11 ans)**

(12 ans et plus voir le programme Natation Styles de nage Plus dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

*Nager le crawl, le dos-crawlé, le dos élémentaire et la brasse, avec aisance, sur une distance de 300 m. Apprentissage du mouvement des jambes à la marinière.*

**PRÉREQUIS :** cours Junior 8 réussi

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19 h 30 930 01						11 h 30 930 02

**Junior 10 (8-11 ans)**

(12 ans et plus voir le programme Natation Styles de nage Plus dans la section Programme Adolescent de la Croix-Rouge)

*Nager le crawl, le dos-crawlé, le dos élémentaire et la brasse, avec aisance, sur une distance de 400 m. Apprentissage de la marinière.*

**PRÉREQUIS :** cours Junior 9 réussi

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						11 h 30 931 01

## PROGRAMME ADOLESCENT

*Pour les jeunes de 10 à 17 ans*

**Natation Essentiel 1** (Niveaux combinés Junior 1 et 2 pour les jeunes de 10 à 17 ans)

*S'adresse aux adolescents commençant l'apprentissage des techniques de natation.*

**PRÉREQUIS :** Aucun

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19 h 30 310 01	19 h 30 310 02	18 h 00 310 03				

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**ANNULATION : cours de natation pour enfants et adolescents (en soirée seulement) annulés le 31 octobre à l'Halloween**

### Natation Essentiel 2 (Niveaux combinés du Junior 3 et 4 pour les jeunes de 10 à 17 ans)

*Nager sur le ventre sur une distance de 15 m, glisser sur le dos et sur le côté avec retournements sur une distance de 10 m. Apprentissage des techniques du crawl et du dos crawlé.*

**PRÉREQUIS :** cours **Essentiel 1** réussi ou niveau Junior 2 réussi.

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19 h 30 489 01 19 h 30 489 02	19 h 30 489 03		19 h 30* 489 04		11 h 30 489 05	9 h 00 489 06

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Natation Styles de nage - débutant (Niveaux combinés du Junior 5 et 6 pour les jeunes de 10 à 17 ans)

*Nager le crawl et le dos-crawlé, avec aisance, sur une distance de 25 m. Apprentissage du coup de pied fouetté sur le dos.*

**PRÉREQUIS :** cours **Essentiel 2** réussi ou niveau Junior 4 réussi.

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	19 h 30 601 01		19 h 30* 601 02		8 h 30 601 03 11 h 30 601 04	9 h 30 601 05

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Natation Styles de nage (Niveaux combinés du Junior 7 et 8 pour les jeunes de 11 à 17 ans)

*Nager le crawl et le dos-crawlé, avec aisance, sur une distance de 50 m. Apprentissage du dos élémentaire et de la brasse.*

**PRÉREQUIS :** cours **Junior 6** réussi.

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19 h 30 492 01	19 h 30 492 02		19 h 30* 492 03		9 h 30 492 04	11 h 30 492 05

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Natation Styles de nage PLUS (Niveaux combinés du Junior 9 et 10 pour les jeunes de 11 à 17 ans)

*Nager, le crawl, le dos-crawlé et le dos élémentaire et la brasse, avec aisance, sur une distance de 75 m. Apprentissage de la marinière.*

**PRÉREQUIS :** cours **Styles de nage** réussi ou niveau Junior 8 réussi.

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	19 h 30 490 01		19 h 30* 490 02 19 h 30* 490 03		10 h 30 490 04	11 h 30 490 05

\* Cours annulé le jeudi 31 octobre, sera repris à la fin de la session

### Entraînement de natation (12-17 ans)

*S'adresse aux jeunes qui désirent perfectionner leurs styles de nage après avoir réussi le programme de la Croix-Rouge. Ils doivent nager sur une distance de 500 m. Le port des lunettes de natation est suggéré.*

**PRÉREQUIS :** cours **Styles de nage Plus** réussi ou niveau Junior 10 réussi.

• **Durée :** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 49,20 \$ / **non-résidents :** 73,80 \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19 h 30 883 01						

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### COURS DE FORMATION - PROGRAMME DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Prenez note que pour les cours de formation, les non-résidents peuvent s'inscrire aux mêmes dates et horaires d'inscriptions indiquées à la page 6, sauf pour le cours de Premiers soins général et Moniteur en sécurité aquatique.

#### Étoile de bronze (Étape préparatoire) (10-13 ans)

Premier niveau du programme de bronze pour initier les jeunes au sauvetage en apprenant à trouver des solutions et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. La formation porte sur la R.C.R., les comportements AquaBon et les habiletés d'autosauvetage.

**Requis** : Masque de poche (17,25 \$) en vente au premier cours au Complexe aquatique et gymnique.

**Prérequis** : Junior 9 • **Durée** : 10 semaines (incluant l'examen) •

**Coût résidents et non-résidents**: 76,50 \$

**DIMANCHE** 11 h 15 à 12 h 25

571 01

#### Médaille de bronze (Étape 1)

13 ans - Pour les jeunes n'ayant pas complété le niveau Étoile de bronze, le jeune doit avoir l'âge requis à la date de l'examen, soit le 16 novembre 2013.

Compréhension des composantes du sauvetage, apprentissage des techniques de remorquage et de portage, de défense et de dégagement et développement des techniques de nage et d'endurance.

**Requis** : Manuel canadien de sauvetage (42,53 \$) et masque de poche (17,25 \$) en vente au premier cours au Complexe aquatique et gymnique

**Prérequis** : Junior 10 et 13 ans ou Junior 10 et Étoile de bronze.

\*Au premier cours, les participants devront réussir un test d'évaluation des techniques de nage.

• **Durée** : 10 semaines (incluant l'examen)

• **Coût résidents et non-résidents**: 123 \$

**SAMEDI** 9 h 30 à 12 h 25

19 01

#### Croix de bronze (Étape 2) (14 ans et plus recommandé)

Compréhension des notions théoriques au sujet des circonstances, des lieux, des activités et des comportements augmentant les risques d'accident en piscine et les principes de base des procédures d'urgence et du travail d'équipe.

**Requis** : Manuel canadien de sauvetage (42,53 \$) et masque de poche (17,25 \$) en vente au premier cours au Complexe aquatique et gymnique.

**Prérequis** : Médaille de bronze • **Durée** : 11 semaines (incluant l'examen) •

**Coût résidents et non-résidents**: 151,77 \$

**SAMEDI** 9 h 30 à 12 h 25

20 01

#### Premiers soins général (Étape 3)

Cours théorique préparant le candidat à assumer un rôle d'intervenant médical lors de situations d'urgence nécessitant des notions de premiers soins et un rôle de prévention en lui permettant de reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux et appliquer les mesures nécessaires.

La priorité sera donnée aux candidats inscrits dans le cours de sauveteur national.

**Requis** : Manuel canadien de premiers soins (16,28 \$) en vente au Complexe aquatique et gymnique.

**Prérequis** : Croix de bronze • **Durée** : 16 heures

• **Coût résidents et non-résidents**: 71,28 \$

**SAMEDI** 7 septembre de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 55

**DIMANCHE** 8 septembre de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 55

884 01

Fin des inscriptions par Internet et en personne :

jeudi le 5 septembre, à 12 h

#### Sauveteur national (Étape 4)

(16 ans et plus, l'âge doit être atteint à la date de l'examen, soit le 22 novembre 2013)

Programme de certification du surveillant sauveteur.

**Requis** : Manuel Alerte (42,53 \$) en vente au premier cours au Complexe aquatique et gymnique.

**Prérequis** : Croix de bronze et Premiers soins général

• **Durée** : 11 semaines (incluant l'examen)

• **Coût résidents et non-résidents**: 171,22 \$

**VENDREDI** 17 h 30 à 21 h 25

22 01

### COURS DE FORMATION - PROGRAMME DE LA CROIX-ROUGE

#### Assistant-moniteur de sécurité aquatique

(15 ans et plus à la fin du cours, soit le 12 octobre 2013)

Formation portant sur les stratégies permettant de créer et de développer des compétences en matière de sécurité aquatique.

**Requis** : Guide de l'assistant-moniteur de sécurité aquatique et le tableau des styles de nage (64,39 \$) en vente au premier cours au Complexe aquatique et gymnique. **Prérequis** : Junior 10 et Croix de bronze

\*Au premier cours, les participants devront réussir un test d'évaluation des techniques de nage.

• **Durée** : 30 heures (plus stage de 8 heures)

• **Coût résidents et non-résidents**: 132,22 \$

**SAMEDI**, 14, 21 et 28 septembre et 12 octobre de 10 h 30 à 16 h 25 et

**DIMANCHE**, 6 octobre de 10 h 30 à 16 h 25

885 01

#### Moniteur de sécurité aquatique (15 ans et plus)

Formation portant sur les stratégies permettant de créer et de développer des compétences en matière de sécurité aquatique.

**Requis** : Guide du moniteur de sécurité aquatique (47,14 \$) en vente au premier cours au Complexe aquatique et gymnique.

**Prérequis** : Assistant-moniteur de sécurité aquatique

**Ratio** : min. 8 / max. 15 • **Durée** : 25 heures (plus stage de 12 heures) •

**Coût résidents et non-résidents**: 114,98 \$

**DIMANCHE**, 13 et 27 oct., 3, 10 et 17 novembre de 11 h 30 à 16 h 25

222 01

Fin des inscriptions par Internet et en personne :

jeudi le 10 octobre, à 12 h

#### Requalifications pour Moniteur en sécurité aquatique et Sauveteur national (16 ans et plus)

Pour information et inscription 450-961-2001 poste 4000 • **Coût** : 60 \$ • **Date** : Décembre (date à déterminer)



## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### PROGRAMME DE NATATION POUR ADULTES

Gratuit pour les résidents de Terrebonne âgés de 65 ans et plus, sur présentation d'une preuve d'âge et de résidence.

#### Natation Essentiel 1 - Adultes (18 ans et plus)

Initiation aux techniques de base (immersion, flottabilité, battement de jambes, déplacements et nage sur le ventre et sur le dos).

• **Durée** : 55 minutes / par cours • **Coût résidents** : 62,09 \$ / **non-résidents** : 93,13 \$

<b>MARDI</b>	20 h 30	26 01	<b>MERCREDI</b>	20 h 30	26 03
	20 h 30	26 02			

#### Natation Essentiel 2 - Adultes (18 ans et plus)

Être à l'aise dans la partie profonde de la piscine. Apprentissage du crawl et dos crawlé sur une distance de 15 m.

• **Durée** : 55 minutes / par cours • **Coût résidents** : 62,09 \$ / **non-résidents** : 93,13 \$

<b>MARDI</b>	20 h 30	491 01	<b>MERCREDI</b>	20 h 30	491 02	<b>JEUDI</b>	19 h 30	491 03
--------------	---------	--------	-----------------	---------	--------	--------------	---------	--------

#### Natation Styles de nage - Adultes (18 ans et plus)

Perfectionnement du crawl et dos crawlé. Apprentissage de la brasse et du dos élémentaire.

**PRÉREQUIS** : nager sur le ventre et sur le dos sur une distance de 15 m et être à l'aise en eau profonde.

• **Durée** : 55 minutes / par cours • **Coût résidents** : 62,09 \$ / **non-résidents** : 93,13 \$

<b>LUNDI</b>	19 h 30	326 01	<b>MERCREDI</b>	20 h 30	326 02	<b>JEUDI</b>	19 h 30	326 03
--------------	---------	--------	-----------------	---------	--------	--------------	---------	--------

#### Natation Styles de nage Plus - Adultes (18 ans et plus)

Perfectionnement des différentes techniques reliées aux styles de nage.

**PRÉREQUIS** : nager le crawl, le dos crawlé sur une distance de 50 m et être à l'aise en eau profonde.

• **Durée** : 55 minutes / par cours • **Coût résidents** : 62,09 \$ / **non-résidents** : 93,13 \$

<b>LUNDI</b>	20 h 30	327 01	<b>JEUDI</b>	20 h 30	327 02
--------------	---------	--------	--------------	---------	--------

#### Entraînement de natation (18 ans et plus)

Entraînement dirigé pour améliorer la forme physique et développer l'endurance

**PRÉREQUIS** : maîtriser le crawl, le dos crawlé, la brasse et nager au moins 50 longueurs dont 20 consécutives.

• **Durée** : 55 minutes / par cours • **Coût résidents** : 62,09 \$ / **non-résidents** : 93,13 \$

<b>LUNDI</b>	19 h 30	30 01	<b>JEUDI</b>	20 h 30	30 03
	20 h 30	30 02			

### Programme de conditionnement physique pour aînés (12 semaines)

#### Aquaforme pour aînés (60 ans et plus)

Routine d'exercices en musique avec déplacements sur 25 m dans la piscine. (profondeur 1,2 m). Améliore la flexibilité, l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. **RYTHME LENT À MOYEN.**

• **Durée** : 12 semaines 55 minutes / par cours • **Coût résidents** : 74,50 \$ / **non-résidents** : 111,76 \$

<b>LUNDI</b>	14 h 00*	29 01	<b>MERCREDI</b>	14 h 00	29 06	<b>VENDREDI</b>	15 h 30	29 11
	15 h 00	29 02		15 h 00	29 07			
	16 h 00	29 03		16 h 00	29 08			
<b>MARDI</b>	10 h 00	29 04	<b>JEUDI</b>	10 h 00	29 09			
	16 h 00	29 05		16 h 00	29 10			

\* Cours annulé lundi 14 octobre, sera repris à la fin de la session.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Programme de conditionnement physique pour adultes (12 semaines)

#### AQUASPINNING du cardio en vélo ! (18 ans et plus)

Important !...Être en bonne condition physique

**ENTRAÎNEMENT À RYTHME MOYEN À RAPIDE.** Permet de travailler avec la résistance de l'eau, tout en bénéficiant d'un massage hydrostatique. Travail efficace en intensité pour développer à la fois l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. Cours avec musique d'une durée de 40 minutes, Vous devez arriver 5 minutes avant le début de la séance pour l'ajustement de votre vélo et n'oubliez pas votre bouteille d'eau!

**Matériel requis :** chaussures d'eau obligatoires (en vente dans les boutiques de sport)

Le port d'un short en lycra (style cuissard) est fortement recommandé

• **Durée : 12 semaines** 40 minutes / par cours • **Coût résidents :** 55,88 \$ / **non-résidents :** 83,82 \$

<b>LUNDI</b>	13 h 15*	494 01
	19 h 45	494 02
	20 h 30	494 03
<b>MARDI</b>	12 h 15	494 04
	19 h 45	494 05
	20 h 30	494 06
<b>MERCREDI</b>	9 h 00	494 07
	13 h 15	494 08
	19 h 15	494 09
	20 h 00	494 10

<b>JEUDI</b>	12 h 15	494 11
	20 h 45	494 12
<b>VENDREDI</b>	12 h 15	494 13
	15 h 15	494 14
	19 h 15	494 15
	20 h 00	494 16

Gracieuseté de Claude Latulipe 7-06-11



\* Cours annulé lundi 14 octobre, sera repris à la fin de la session.

#### Aquacardio (18 ans et plus)

**PROGRAMME INTENSIF** (être à l'aise dans la partie profonde de la piscine)

**Routine d'exercices dans le but d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire.** Ces séances de 25 min s'adressent aux gens qui désirent travailler avec intensité sur une courte période de temps. Les séances se feront en partie profonde (avec ceinture d'aquajogging) et en partie peu profonde (1,2 m) du bassin 25 m.

• **Durée : 12 semaines** 25 minutes / par cours • **Coût résidents :** 37,25 \$ / **non-résidents :** 48,60 \$

<b>MERCREDI</b>	12 h 15	311 01
-----------------	---------	--------

#### Aquajogging (18 ans et plus)

**Routine d'exercices en musique et en eau profonde, déplacements sur 25 m avec ceinture d'aquajogging.** Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. **RYTHME MOYEN À RAPIDE.**

• **Durée : 12 semaines** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 74,50 \$ / **non-résidents :** 111,76 \$

<b>LUNDI</b>	20 h 30	281 01
	9 h 00	281 02
<b>MARDI</b>	19 h 30	281 03
	20 h 30	281 04

<b>JEUDI</b>	9 h 00	281 05
	20 h 30	281 06

#### Aquapoussette (18 ans et plus)

**S'adresse aux mamans accompagnées de leur bébé âgé de 4 à 12 mois.** Routine d'exercices en musique dans la piscine (profondeur 1,2 m) alors que le bébé est installé près d'elle dans un siège en forme de dauphin flottant. Maintient l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.

• **Durée : 12 semaines** 55 minutes / par cours • **Coût résidents :** 74,50 \$ **Coût non-résidents :** 111,76 \$

<b>LUNDI</b>	13 h 00*	128 01
<b>MARDI</b>	9 h 00	128 02

<b>MERCREDI</b>	13 h 00	128 03
<b>JEUDI</b>	9 h 00	128 04

\* Cours annulé lundi 14 octobre, sera repris à la fin de la session

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Conditionnement physique aquatique (18 ans et plus)

#### Niveau 1 (RYTHME LENT À MOYEN)

Routine d'exercices en musique dans la piscine (profondeur 1,2 m). Travail spécifique pour améliorer l'endurance cardio-vasculaire, musculaire, la flexibilité et la souplesse.

**Note : le moniteur se réserve le droit de reclasser les participants lors des deux premiers cours.**

- **Durée : 12 semaines** 55 minutes / par cours
- **Coût résidents :** 74,50 \$ / **non-résidents :** 111,76 \$

JEUDI 19 h 30 328 01

VENDREDI 20 h 30 328 02

#### Niveau 2 (RYTHME MOYEN À RAPIDE)

Améliore l'endurance cardio-vasculaire, l'endurance musculaire et la souplesse. Être en bonne forme physique.

**Note : le moniteur se réserve le droit de reclasser les participants lors des deux premiers cours.**

- **Durée : 12 semaines** 55 minutes / par cours
- **Coût résidents :** 74,50 \$ **Coût non-résidents :** 111,76 \$

LUNDI 9 h 00 329 01  
20 h 30 329 02

JEUDI 11 h 00 329 03  
20 h 30 329 04

#### Niveau 3 (RYTHME RAPIDE)

S'adresse aux gens qui désirent effectuer un travail intense pour améliorer leur endurance cardio-vasculaire, l'endurance musculaire ainsi que leur souplesse. Être en très bonne forme physique. **Note : le moniteur se réserve le droit de reclasser les participants lors des deux premiers cours.**

- **Durée : 12 semaines** 55 minutes / par cours
- **Coût résidents :** 74,50 \$ / **non-résidents :** 111,76 \$

MERCREDI 20 h 30 330 01

### Cours prénatals (préparation physique à l'accouchement)

Routine d'exercices en musique dans la piscine (profondeur 1,2 m). Maintien de l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. Les séances se terminent par des exercices d'étirement et de relaxation. Ce cours ne remplace aucunement le cours prénatal offert par le CLSC.

- **Durée :** 55 minutes / par cours
- **Coût résidents :** 62,10 \$ / **non-résidents :** 93,15 \$

LUNDI 19 h 30\* voir note  
MARDI 11 h 00\* voir note  
MARDI 19 h 30\* voir note

\*Note : Pour participer au cours, vous devez être enceinte d'au moins 12 semaines et présenter une attestation médicale au premier cours précisant que la grossesse se déroule bien et que vous pouvez suivre un cours dans la piscine. Les inscriptions se font de façon continue, selon les places disponibles.

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION : 450 961-2001 poste 4000

### Cours privés de natation (8 cours de 25 minutes)

Vous éprouvez une peur de l'eau ou votre enfant éprouve des difficultés à réussir un niveau ou ne peut pas s'intégrer au programme régulier en raison de son âge? Les cours privés sont des cours d'appoint pour permettre de surmonter les difficultés et de réintégrer le programme régulier.

**Horaire :** Selon les disponibilités des moniteurs et du plan d'eau. La priorité est donnée à la programmation régulière. Les citoyens de Terrebonne seront priorisés.

#### Politique en vigueur :

- Les cours sont payables en totalité au bureau de la Direction du loisir et de la vie communautaire avant le début de la session.
- Les cours annulés par le participant **ne sont pas repris**.
- Consulter la politique de remboursement de la Ville, au début du cahier.

Renseignements : 450 961-2001, poste 4000

#### Coût : 14 ans et moins

Résidents : 100,72 \$ / personne Non-résidents : 151,08 \$ / personne

#### 15 ans et plus

Résidents : 115,81 \$ / personne Non-résidents : 173,71 \$ / personne



# Une grande première!

Terrebonne a maintenant  
deux fêtes de la famille !

## Deuxième rendez-vous Le samedi 17 août

De 10 h à 17 h, beau temps, mauvais temps  
au parc Philippe-Villeneuve  
6801, boul. Laurier, Terrebonne

Arthur L'Aventurier 11 h

Tout le monde danse le Zumba 12 h

KELLY-ANN Martin - Frimousse 12 h 45

Arthur L'Aventurier 14 h

KELLY-ANN Martin - Frimousse 15 h 15

*Spectacle Pas d'herbe à poux,  
c'est tigidou !* 16 h 15

(L'Escouade Herbe à Poux de la MRC Les Moulins)

Structures gonflables

Animation ambulante

Direction du loisir et de la vie communautaire

Téléphone : 450 961-2001, poste 4000

[www.ville.terrebonne.qc.ca](http://www.ville.terrebonne.qc.ca)



Vivre... tous ensemble

POLITIQUE VISANT LES FAMILLES, LES AÎNÉS  
ET LES PERSONNES HANDICAPÉES

PROGRAMMATION LOISIRS • VILLE DE TERREBONNE



Terrebonne  
Une histoire de vie

PAGE 27

# Bain libre

Lieu : **Cité du Sport, Complexe aquatique**  
**2495, boul. des Entreprises**

Renseignements : **450 961-2001, poste 4000**, aux heures d'ouverture de la Direction du loisir et de la vie communautaire **ou poste 78111 après les heures**

**CASQUE DE BAIN OBLIGATOIRE POUR TOUS.**  
EN VENTE AU COMPLEXE AU COÛT DE 5 \$

## Horaire régulier du 7 septembre au 22 décembre

### Fermeture de la piscine

du 17 août au 6 septembre inclusivement pour l'entretien annuel.

L'OUVERTURE DE LA CAISSE ET DES VESTIAIRES A LIEU 15 MINUTES AVANT LE DÉBUT DU BAIN LIBRE ET LES VESTIAIRES SERONT FERMÉS 30 MINUTES APRÈS LA FIN DES ACTIVITÉS.

CLIENTÈLES	HORAIRES RÉGULIERS		BASSINS OUVERTS
<b>Parents et enfants de 0 à 5 ans</b>	Lundi et mercredi	10 h 00 - 11 h 55	Bassin récréatif (plage, bateau et zone de baignade) capacité : 325 baigneurs
	Mardi et jeudi	13 h 00 - 14 h 55	Bassin récréatif (plage et bateau, zone de baignade fermée) capacité : 200 baigneurs
<b>Pour tous</b> (enfants, adultes, aînés) <u>Capacité : 400 baigneurs</u>	Mercredi	19 h 00 - 20 h 25	Bassin récréatif (plage, bateau, glissoire et zone de baignade) et bassin 50 m. (zone de baignade et 6 couloirs de nage de 25 m.)
	Vendredi	13 h 00 - 14 h 55	Bassin récréatif (plage, bateau et zone de baignade) capacité : 325 baigneurs
		19 h 00 - 20 h 25	Bassin récréatif (plage, bateau, glissoire de 19 h - 19 h 45 et zone de baignade) et bassin 50 m (zone de baignade, 6 couloirs de nage en 25 m et tremplins de 19 h 45 - 20 h 25)
	Samedi et dimanche	13 h 00 - 16 h 25	Bassin récréatif (plage, bateau, glissoire de 13 h - 16 h et zone de baignade) et bassin 50 mètres (zone de baignade en 25 m, tremplins de 13 h 30 à 15 h)
<b>Adultes</b> (voir aussi horaires <i>Bains libres Pour Tous</i> )	Lundi et mercredi	10 h 00 - 11 h 55	Bassin 50 mètres (zone de baignade et 3 couloirs de nage en 25 m)
		12 h 00 - 12 h 55	Bassin 50 mètres (8 coul. de nage en 25 m, zone de baignade fermée)
		20 h 30 - 21 h 25	Bassin 50 mètres (zone de baignade et 6 couloirs de nage en 25 m) <i>(Annulé le 9 septembre)</i>
	Mardi et jeudi	07 h 00 - 08 h 25	Bassin 50 mètres (zone de baignade et 5 couloirs de nage en 25 m)
		12 h 00 - 12 h 55	Bassin 50 mètres (8 coul. de nage en 25 m) zone de baignade fermée
		13 h 00 - 14 h 55	Bassin 50 mètres (zone de baignade et 3 couloirs de nage en 25 m)
		15 h 00 - 16 h 55	Bassin 50 mètres (zone de baignade et 5 couloirs de nage en 25 m)
		20 h 30 - 21 h 25	Bassin 50 mètres (zone de baignade et 6 couloirs de nage en 25 m)
	Vendredi	12 h 00 - 12 h 55	Bassin 50 mètres (8 coul. de nage en 25 m) zone de baignade fermée
		13 h 00 - 14 h 55	Bassin 50 mètres (zone de baignade et 3 couloirs de nage en 25 m)
<b>Aînés</b>	Mardi et jeudi	15 h 00 - 15 h 55	Bassin récréatif (zone de baignade)

### HORAIRE SPÉCIAL BAIN LIBRE POUR TOUS

### BASSIN RÉCRÉATIF

Capacité : 325 baigneurs  
(plage, bateau, glissoire et zone de baignade)

Action de grâce, lundi 14 octobre

10 h 00 - 11 h 55

13 h 00 - 14 h 55

**SVP, prévoir le montant exact**

**Coûts pour les résidents :**  
(sur présentation d'une preuve de résidence)

Gratuit	5 ans et moins
2,25 \$	6-17 ans et pour les étudiants de 18 à 24 ans sur présentation d'une carte d'étudiant
3,75 \$	18 à 64 ans
Gratuit	65 ans et plus avec preuve d'âge

**Coûts pour les non-résidents :**

Gratuit	2 ans et moins
3,50 \$	3-17 ans et pour les étudiants de 18 à 24 ans sur présentation d'une carte d'étudiant
5,75 \$	18 ans et plus

**carte  
Aquavantages**

Procurez-vous-la pour un accès plus rapide et pour une réduction sur les coûts d'admission.

**Résidents :** 15 entrées 30 \$ • 30 entrées 50 \$ • **Non-résidents :** 15 entrées 45 \$ • 30 entrées 80 \$

Une carte Aquavantage est disponible gratuitement pour les résidents de Terrebonne âgés de 65 ans et plus, sur la présentation de la carte Accès Terrebonne.

## Règlements de la piscine

**Pour avoir du plaisir en toute sécurité, nous demandons à tous les usagers de prendre connaissance des règlements et de les respecter :**

- Seuls les baigneurs peuvent accéder aux vestiaires et à la piscine. Les parents et les accompagnateurs qui ne se baignent pas, doivent obligatoirement aller dans les gradins;
- Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau et surveillés en tout temps par un adulte. Le ratio d'accompagnement est d'un adulte pour 3 enfants de 7 ans et moins;
- Le port du maillot, du casque de bain et la douche sont obligatoires;
- La couche étanche est obligatoire pour les enfants de 2 ans et moins;
- Les objets gonflables, les masques et tubas ainsi que les jouets personnels ne sont pas permis. Seul le matériel fourni est autorisé lors des bains;
- Les souliers sont interdits dans la section des douches et sur la promenade de la piscine;
- Les poussettes ainsi que les effets personnels doivent demeurer dans les vestiaires;
- Il est recommandé de laisser vos objets précieux à la maison. L'utilisation d'un cadenas est recommandée;
- L'utilisation de la glissoire de 4,3 m est réservée aux personnes de plus de 1,35 m;
- Aucune nourriture et/ou contenant de verre ne sont acceptés dans l'enceinte de la piscine;
- L'accès à la piscine sera refusé à toute personne ayant une plaie cutanée ainsi qu'à toute personne ayant les facultés affaiblies;
- Les règlements et directives du personnel aquatique doivent être respectés sous peine d'expulsion.





## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### JEUNES

#### ATELIERS D'INITIATION

Sous la supervision d'un animateur spécialisé, le participant pourra s'initier à une activité. Une façon rapide et agréable d'expérimenter de nouvelles techniques et d'élargir ses horizons.

#### Citrouilles décoratives

(familial 5 - 8 ans)

Le participant apprendra la décoration d'une citrouille selon les techniques de base en peinture décorative. Utilisation de pinceaux, éponges, etc. ainsi que différents accessoires de bricolage pour personnaliser sa citrouille. Le participant repartira avec sa création.

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte pour l'aider à réaliser sa citrouille. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Matériel requis :** tablier à manches longues ou vieux vêtements.

**Coût :** Résidents: 20 \$  
Non-résidents: 30 \$

**Nb séance :** 1

#### Centre Angora

**Date :** 27 octobre  
Dimanche 9 h 00 - 10 h 25 81 01  
10 h 45 - 12 h 10 81 02

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 15 octobre, à 8 h 15

#### Coffret chocolaté des fêtes

(familial 5 à 12 ans)

Le participant apprendra plusieurs techniques; coffret chocolaté (en trois dimensions), application de couleurs, moulage et petites bouchées aux allures du temps des fêtes. Le participant repartira avec ses créations qu'il aura soigneusement emballées.

**Superbe idée à offrir en cadeau.**

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte pour l'aider à réaliser ses chocolats. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.** La Ville de Terrebonne prend toutes les mesures afin d'éviter les aliments allergènes, mais elle ne peut garantir que les produits utilisés n'ont pas été en contact avec les noix et les arachides.

**Coût :** Résidents: 28,13 \$  
Non-résidents: 42,20 \$

**Nb séance :** 1

#### École Le Castelet

**Date :** 14 décembre  
Samedi 15 h 00 - 16 h 25 423 01

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 2 décembre, à 16 h 30

#### Couture – bas de Noël

(7 à 12 ans)

Le participant apprendra à coudre à la machine et confectionnera un mignon petit bas de Noël qu'il pourra suspendre à son arbre de Noël, et même y insérer une petite lettre au père Noël ou à une personne qu'il chérit. **Superbe idée à offrir en cadeau.**



**Note :** le prix de l'activité comprend le prêt d'une machine à coudre par enfant, les accessoires, le tissu et les garnitures. Il y aura une pause-collation de 10 minutes.

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Coût :** Résidents: 35,00 \$  
Non-résidents: 52,50 \$

**Nb séance :** 1

#### Cité du Sport

**Date :** 23 novembre  
Samedi 12 h 30 - 14 h 25 586 01

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 11 novembre, à 16 h 30

#### Cupcakes en folie



(familial 5 à 10 ans)

Le participant apprendra à développer ses aptitudes créatrices. Il repartira avec ses créations qu'il aura soigneusement confectionnées.

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte pour l'aider à réaliser ses petits gâteaux.

**L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.** La Ville de Terrebonne prend toutes les mesures afin d'éviter les aliments allergènes, mais elle ne peut garantir que les produits utilisés n'ont pas été en contact avec les noix et les arachides.

**Matériel requis :** le participant doit prévoir apporter serviettes et/ou lingettes humides, tablier ou vieille chemise.

**Coût :** Résidents: 20 \$  
Non-résidents: 30 \$

**Nb séance :** 1

#### École Arc-en-ciel

**Date :** 9 novembre  
Samedi 9 h 00 - 10 h 25 455 01

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 28 octobre, à 16 h 30

#### Fabrication de bijou

(familial 8-12 ans)

**Collier « Folie des couleurs »**

Le participant apprendra la technique particulière de fabrication de nœuds permettant d'enfiler des billes sur différents types de fils. Des choix de couleurs seront disponibles sur place.



**Note :** le coût de l'activité comprend les matériaux, les outils et le matériel.

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Coût :** Résidents: 30 \$  
Non-résidents: 45 \$

**Nb séance :** 1

#### École Bernard-Corbin

**Date :** 21 septembre  
Samedi 09 h 00 - 11 h 55 437 01  
13 h 00 - 15 h 55 437 02

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 9 septembre, à 16 h 30

#### Décoration de boules

de Noël (7 - 10 ans)

Le participant sera initié aux techniques de base en peinture décorative. Durant l'atelier, le participant pourra décorer deux boules de Noël. **Superbe idée à offrir en cadeau.**

**Matériel requis :** tablier à manches longues ou vieux vêtements.

**Coût :** Résidents: 20 \$  
Non-résidents: 30 \$

**Nb séance :** 1

#### Centre Angora

**Date :** 1<sup>er</sup> décembre  
Dimanche 10 h 30 - 11 h 55 534 01

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 18 novembre, à 16 h 30

#### Maquillage de fantaisie

pour débutant (familial 4-6 ans)

Le parent apprendra à créer des maquillages de fantaisie sur son enfant. Introduction aux techniques de base et au travail avec le maquillage à l'eau et à l'éponge pour créer des effets intéressants.

**Superbe idée en vue de l'Halloween.**

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**Matériel requis :** le participant doit prévoir 3 pinceaux, verre, pastilles de couleur, serviettes et/ou lingettes humides, éponges à pochoir, tablier ou vieille chemise. Du matériel de base sera disponible sur place.

**Coût :** Résidents: 33,06 \$  
Non-résidents: 49,59 \$

**Nb séance :** 1

### Cité du Sport

**Date :** 26 octobre  
Samedi 13 h 00 - 15 h 25 702 01

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 15 octobre, à 8 h 15

### Petit chocolatier de Noël

(familial 4 - 8 ans)

Le participant confectionnera cinq suçons et/ou des bouchées en chocolat. Il repartira avec ses créations culinaires, s'il ne les a pas déjà dégustées.

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte pour l'aider à réaliser ses chocolats. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.** La Ville de Terrebbonne prend toutes les mesures afin d'éviter les aliments allergènes, mais elle ne peut garantir que les produits utilisés n'ont pas été en contact avec les noix et les arachides.

**Matériel requis :** tablier à manches longues ou vieux vêtements. Débarbouillette humide.

**Coût :** Résidents: 15,50 \$  
Non-résidents: 23,25 \$

**Nb séances :** 1

### École Le Castelet

**Date:** 14 décembre  
Samedi 09 h 00 - 10 h 25 11 01  
10 h 45 - 12 h 10 11 02  
13 h 00 - 14 h 25 11 03

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 2 décembre, à 16 h 30

### Petit cuistot - Halloween

(familial 4 - 8 ans)

Le participant préparera des recettes aux allures bizarres. Il repartira avec ses créations culinaires, s'il ne les a pas déjà dégustées.

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte pour l'aider à réaliser ses recettes. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.** La Ville de Terrebbonne prend toutes les mesures afin d'éviter les aliments allergènes mais elle ne peut garantir que les produits utilisés n'ont pas été en contact avec les noix et les arachides.

**Matériel requis :** tablier à manches longues ou vieux vêtements. Débarbouillette humide.

**Coût :** Résidents: 15,50 \$  
Non-résidents: 23,25 \$

**Nb séance :** 1

### École Arc-en-Ciel

**Date:** 19 octobre  
Samedi 09 h 00 - 10 h 25 645 01  
10 h:45 - 12 h 10 645 02

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 7 octobre, à 8 h 15

### Une aventure théâtrale de chevaliers et de princesses

(familial 5 - 8 ans)

Le participant sera plongé au cœur d'une aventure théâtrale qui stimulera sa créativité et valorisera son potentiel artistique par le jeu théâtral. Une aventure s'offre à lui ! Que se soit par la danse, par la chanson ou par une course à obstacles, le participant réussira à devenir un héros légendaire, toujours prêt à affronter la tâche qui l'attend.

**Remarque :** l'enfant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Coût :** Résidents: 10 \$  
Non-résidents: 15 \$

**Nb séance :** 1

### École Le Castelet

**Date :** 5 octobre  
Samedi 10 h 00 - 11 h 55 701 01

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 23 septembre, à 16 h 30

### DANSE (3-17 ans)

Activité exigeant du corps discipline et vigueur dans tous les mouvements. Un spectacle, pour lequel la participation est facultative, sera présenté à la fin de l'année (avril 2014).

**Costume requis : Danse créative et initiation à la rythmique :** pour les filles ; maillot rose, collants blancs et chaussons de danse en tissu blanc. Pour les garçons : chandail à manches courtes, pantalons confortables mais ajustés et chaussons de danse en tissu noir. **Pré-jazz :** camisole de couleur au choix, pantalons confortables mais ajustés et chaussons de danse en tissu noir. **Autres cours :** tenue sportive et espadrilles.

**Prenez note qu'il n'y aura pas de cours du 7 décembre 2013 au 3 janvier 2014 inclusivement.**

**Coût :** 3-14 ans  
Résidents: 83,75 \$  
Non-résidents: 125,63 \$  
15-17 ans  
Résidents: 96,29 \$  
Non-résidents: 144,44 \$

**Nb séances :** 25

### Breakdance (7 - 15 ans)

Activité caractérisée notamment par des mouvements acrobatiques au sol.

**Prérequis au niveau intermédiaire :** avoir déjà suivi une année de cours. Le professeur se réserve le droit de reclasser les élèves lors des deux premiers cours.

### Centre Angora

**Débutant 8-15 ans**  
Mercredi 18 h 30 - 19 h 25 185 01

**Intermédiaire 8-15 ans**  
Mercredi 19 h 30 - 20 h 25 185 02

### Edifice Léon-Martel

**Débutant 8-15 ans**  
Samedi 12 h 15 - 13 h 10 185 03

**Intermédiaire 8-15 ans**  
Samedi 13 h 15 - 14 h 10 185 04

### Pavillon André-Guérad

**7 - 10 ans**  
Vendredi 18 h 30 - 19 h 25 185 05

**11-15 ans**  
Vendredi 19 h 30 - 20 h 25 185 06

### Hip hop et danses urbaines

(7 - 15 ans)

Activité utilisant des mouvements de danses urbaines et de hip-hop. La musicalité et le freestyle (improvisation en danse) seront travaillés en plus d'apprendre des chorégraphies hip-hop inspirées de divers styles urbains (waacking, popping, locking, old school, hip hop « new style », etc.)

### Edifice Léon-Martel

**7 - 8 ans**  
Samedi 9 h 00 - 09 h 55 596 01  
10 h 00 - 10 h 55 596 02

**9 - 11 ans**  
Samedi 11 h 00 - 11 h 55 596 03  
Mardi 18 h 00 - 18 h 55 596 04

**12 - 15 ans**  
Mardi 19 h 00 - 19 h 55 596 05

### Centre Guérin

**7 - 10 ans**  
Jeudi 18 h 30 - 19 h 25 596 06

**Cours annulé le jeudi 31 octobre pour l'Halloween**

**11-15 ans**  
Jeudi 19 h 30 - 20 h 25 596 07

**Cours annulé le jeudi 31 octobre pour l'Halloween**

### Pavillon André Guérad

**7 - 10 ans**  
Lundi 18 h 30 - 19 h 25 596 08

**11-15 ans**  
Lundi 19 h 30 - 20 h 25 596 09

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Hip hop pour garçons (9 - 12 ans)

Activité de danse adaptée pour les garçons qui allie des techniques de hip hop et de jazz funky. Ce cours favorise l'endurance cardio-vasculaire, la coordination et la créativité.

#### Collège Saint-Sacrement

Jeudi 18 h 30 - 19 h 25 **597 01**

**Cours annulé le jeudi 31 octobre pour l'Halloween**

### Danse créative (3 - 4 ans)

**ATTENTION : Pour les cours de danse créative, il y aura un spectacle en avril lors du dernier cours à même le local.**

#### Centre Angora

Samedi 9 h 00 - 09 h 55 **61 01**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 02**

Dimanche 09 h 00 - 09 h 55 **61 03**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 04**

#### Centre Guérin

Samedi 9 h 00 - 09 h 55 **61 05**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 06**

Dimanche 09 h 00 - 09 h 55 **61 07**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 08**

#### Collège Saint-Sacrement

Samedi 9 h 00 - 09 h 55 **61 09**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 10**

Dimanche 9 h 00 - 09 h 55 **61 11**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 12**

#### Centre Marie-Victorin

Samedi 9 h 00 - 09 h 55 **61 13**  
Dimanche 9 h 00 - 09 h 55 **61 14**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 15**

#### Pavillon André-Guérard

Dimanche 9 h 00 - 09 h 55 **61 16**  
10 h 00 - 10 h 55 **61 17**

### Initiation à la rythmique (5 - 6 ans)

#### Centre Angora

Samedi 11 h 00 - 11 h 55 **62 01**  
12 h 15 - 13 h 10 **62 02**

Dimanche 11 h 00 - 11 h 55 **62 03**  
12 h 15 - 13 h 10 **62 04**

#### Centre Guérin

Samedi 11 h 00 - 11 h 55 **62 05**  
Dimanche 11 h 00 - 11 h 55 **62 06**  
12 h 15 - 13 h 10 **62 07**

#### Collège Saint-Sacrement

Samedi 11 h 00 - 11 h 55 **62 08**  
12 h 15 - 13 h 10 **62 09**

Dimanche 11 h 00 - 11 h 55 **62 10**

#### Centre Marie-Victorin

Samedi 10 h 00 - 10 h 55 **62 11**  
Dimanche 11 h 00 - 11 h 55 **62 12**

#### Pavillon André-Guérard

Dimanche 11 h 00 - 11 h 55 **62 13**

### Pré-jazz (7 - 8 ans)

#### Centre Angora

Samedi 13 h 15 - 14 h 10 **63 01**  
Dimanche 13 h 15 - 14 h 10 **63 02**

#### Centre Guérin

Samedi 12 h 15 - 13 h 10 **63 03**  
13 h 15 - 14 h 10 **63 04**

Dimanche 13 h 15 - 14 h 10 **63 05**

#### Collège Saint-Sacrement

Samedi 13 h 15 - 14 h 10 **63 06**  
Dimanche 12 h 15 - 13 h 10 **63 07**

#### Centre Marie-Victorin

Samedi 11 h 00 - 11 h 55 **63 08**  
Dimanche 12 h 15 - 13 h 10 **63 09**

#### Pavillon André-Guérard

Dimanche 12 h 15 - 13 h 10 **63 10**

### Danse I (9 - 11 ans)

#### Centre Angora

Samedi 14 h 15 - 15 h 10 **880 01**  
Dimanche 14 h 15 - 15 h 10 **880 02**

#### Centre Guérin

Samedi 14 h 15 - 15 h 10 **880 03**  
Dimanche 14 h 15 - 15 h 10 **880 04**

#### Collège Saint-Sacrement

Samedi 14 h 15 - 15 h 10 **880 05**  
Dimanche 13 h 15 - 14 h 10 **880 06**

#### Centre Marie-Victorin

Samedi 12 h 15 - 13 h 10 **880 07**

#### Pavillon André-Guérard

Dimanche 13 h 15 - 14 h 10 **880 08**

### Danse II (12 - 15 ans)

#### Centre Guérin

Mercredi 18 h 30 - 19 h 25 **876 01**

#### Collège Saint-Sacrement

Mercredi 18 h 30 - 19 h 25 **876 02**

#### Centre Marie-Victorin

Samedi 13 h 15 - 14 h 10 **876 03**

#### Edifice Léon-Martel

Jeudi 18 h 00 - 18 h 55 **876 04**

**Cours annulé le jeudi 31 octobre pour l'Halloween**

### Danse III (15 - 17 ans)

#### Collège Saint-Sacrement

Mercredi 19 h 30 - 20 h 25 **879 01**

#### Centre Guérin

Mercredi 19 h 30 - 20 h 25 **879 02**

**Les participants aux cours en arts visuels, en arts plastiques et aux métiers d'art seront invités à participer à l'exposition ARTDOISE qui aura lieu au printemps 2014.**

### Anglais (8 - 12 ans)

Pratique de l'anglais à travers différentes activités et jeux amusants.

**Matériel requis :** papier et crayon à mine.

**Coût :** Résidents: 33,50 \$  
Non-résidents: 50,25 \$

**Nb séances :** 10

### École Jean-De la Fontaine

#### 8-9 ans

Mardi 18 h 30 - 19 h 25 **994 01**

#### 10-12 ans

Mardi 19 h 30 - 20 h 25 **994 02**

### Dessin **NOUVEAUTÉ** (12-15 ans)

Activité par projets permettant d'explorer diverses techniques de dessin à l'aide de différents styles et de médiums. Le participant apprendra comment dessiner des personnages, des animaux, le corps humain, des paysages et des décors.

**Coût :** Résidents: 50,25 \$  
Non-résidents: 75,38 \$

**Nb séances :** 10

#### Centre Angora

Samedi 9 h 00 - 10 h 25 **50 01**

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Gribouilles (5 - 7 ans)

Activité d'arts plastiques utilisant plusieurs techniques comme le dessin, la peinture, le découpage, le collage et le modelage. Le participant repartira avec ses créations.

**Matériel requis** : tablier de bricolage à manches longues.

**Coût** : Résidents: 33,50 \$  
Non-résidents: 50,25 \$

**Nb séances** : 10

### Centre Angora

Samedi 09 h 00 - 09 h 55 46 01  
10 h 15 - 11 h 10 46 02

### Illustration et bande

#### dessinée (8 - 12 ans)

Activité par projets permettant d'explorer diverses techniques de la représentation graphique, entre autres, le dessin d'humour, le dessin d'animation et la bande dessinée.

**Coût** : Résidents: 50,25 \$  
Non-résidents: 75,38 \$

**Nb séances** : 10

### Centre Angora

Samedi 10 h 30 - 11 h 55 206 01  
12 h 15 - 13 h 40 206 02

### Jeunes peintres (10 - 15 ans)

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture acrylique, inventaire des outils du peintre, exercices sur différents thèmes ou sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.), de l'esquisse au rendu.

**Matériel requis** : tablier de bricolage à manches longues. Trois pinceaux en poils de porc ou synthétiques (petit, moyen, large).

**Coût** : Résidents: 50,25 \$  
Non-résidents: 75,38 \$

**Nb séances** : 10

### Centre Angora

Vendredi 18 h 30 - 19 h 55 313 01  
Dimanche 09 h 00 - 10 h 25 313 02

### Théâtre (4 - 12 ans)

#### 4-9 ans

Activité portant sur diverses approches théâtrales telles que le mime, les mises en situation, la voix et l'utilisation de marionnettes.

**Coût** : Résidents: 33,50 \$  
Non-résidents: 50,25 \$

**Nb séances** : 10

### Centre Angora

#### 4-6 ans

Samedi 09 h 00 - 09 h 55 44 01  
10 h 00 - 10 h 55 44 02

#### 7-9 ans

Samedi 11 h 00 - 11 h 55 44 03

#### 10 - 12 ans

Activité d'exploration théâtrale visant à se familiariser avec la scène et le public au moyen du mime, de la pose de la voix, de la mise en scène et de l'interprétation d'émotions.

**Coût** : Résidents: 60,30 \$  
Non-résidents: 90,45 \$

**Nb séances** : 10

### Centre Angora

Samedi 12 h 15 - 13 h 40 44 04

### Touche-à-tout (3 - 5 ans)

Programme pour les enfants de 3 à 5 ans ayant pour objectif de développer la socialisation par des activités motrices, de bricolage, des chants et des jeux libres, dans une ambiance permettant d'explorer la spontanéité et la créativité. L'animation se fait selon une approche ludique et non compétitive. Pour participer à ce programme, l'enfant doit être propre.

**Matériel requis** : consulter le reçu postal

**Coûts** : 1 fois / semaine

Résidents: 83,75 \$  
Non-résidents: 125,63 \$

2 fois / semaine

Résidents: 167,50 \$  
Non-résidents: 251,25 \$

**Nb séances** : 10 pour 1 fois semaine  
20 pour 2 fois semaine

### Centre Angora

#### 1 fois/semaine

Lundi 09 h 00 - 11 h 25 58 01  
Mercredi 09 h 00 - 11 h 25 58 02

#### 2 fois/semaine

Mardi et jeudi 09 h 00 - 11 h 25 58 03

### Centre Marie-Victorin

#### 1 fois/semaine

Mercredi 09 h 00 - 11 h 25 58 04

#### 2 fois/semaine

Mardi et jeudi 09 h 00 - 11 h 25 58 05

## ADULTES

Gratuit pour les résidents de Terrebonne âgés de 65 et plus.

### ATELIERS D'INITIATION

Sous la supervision d'un animateur spécialisé, le participant pourra s'initier à une activité de son choix. Une façon rapide et agréable d'expérimenter de nouvelles techniques et d'élargir ses horizons.

#### Centre de table de Noël

(16 ans et plus)

Original et personnalisé, il s'agit de fabriquer un centre de table de Noël en branches et en sapinage orné de différents éléments trouvés dans la nature et dans la maison. De plus, le participant apprendra comment réutiliser différents contenants, fixer les branches, ajouter et créer des ornements.

**Matériel requis** : le matériel est fourni.

**Coût** : Résidents: 28,24 \$  
Non-résidents: 42,43 \$

**Nb séance** : 1

#### Bernard-Corbin

**Date** : 14 décembre  
Samedi 9 h 00 - 12 h 00 703 01

**Date limite d'inscription par**

**Internet et en personne** : 2 décembre, à 16 h 30

### Confection de won-tons et dumplings

(raviolis asiatiques) (16 ans et plus)

Le participant est convié à une rencontre culinaire interactive et divertissante. Dans l'atelier de confection de dumplings, nous produirons trois variétés de raviolis asiatiques à garnitures variées que le participant pourra ramener chez lui. Les secrets concernant la confection de won-tons et de dumplings seront alors dévoilés.

**Matériel requis** : apporter un plat réutilisable pour le transport de vos mets.

**Remarque** : la Ville de Terrebonne prend toutes les mesures afin d'éviter les aliments allergènes, mais elle ne peut garantir que les produits utilisés n'ont pas été en contact avec les noix et les arachides.

**Coût** : Résidents: 51,74 \$  
Non-résidents: 77,61 \$

**Nb séance** : 1

#### École Arc-en-Ciel

**Date** : 22 octobre  
Mardi 19 h 00 - 21 h 55 704 01

**Date limite d'inscription par**

**Internet et en personne** : 7 octobre, à 16 h 30



## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Donnez du style à votre image (16 ans et plus)

L'atelier sera donné par une styliste professionnelle qui abordera plusieurs aspects de la mode vestimentaire, entre autres les différents types de silhouettes et palettes de couleur, la façon de modifier la silhouette par le choix des vêtements, d'une garde-robe de base, l'abc du soutien-gorge et les tendances de 2013-2014.

**Matériel requis :** cahier et crayon pour prendre des notes.

**Coût :** Résidents: 27,59 \$  
Non-résidents: 41,39 \$

**Nb séance :** 1

#### École Bernard-Corbin

**Date :** 12 octobre  
Samedi 9 h 00 - 11 h 55 558 01

#### Date limite d'inscription par

**Internet et en personne :** 30 septembre, à 16 h 30

### Emballage de cadeaux de Noël (16 ans et plus)

Le participant apprendra à emballer les cadeaux de Noël de façon originale, à peu de frais et de façon écologique en réutilisant des boîtes et des sacs récupérés. Création de cartes de Noël et d'étiquettes spéciales. Réutilisation des papiers de soie, des tissus, des ornements de Noël pour leur donner une seconde vie. Les participants repartiront avec leurs propres créations.

**Matériel requis :** le matériel est fourni.

**Coût :** Résidents: 28,24 \$  
Non-résidents: 42,43 \$

**Nb séance :** 1

#### Bernard-Corbin

**Date :** 27 novembre  
Mercredi 19 h 00 - 21 h 55 705 01

#### Date limite d'inscription par

**Internet et en personne :** 6 novembre, à 16 h 30

### Fabrication de bijoux (16 ans et plus)

#### 1 - Bague Fleur scintillante

Le participant apprendra la technique de tissage exécutée avec du fil à pêche et plusieurs types de billes diverses. Nombreuses variantes de bagues et de pendentifs peuvent être réalisées grâce à cette technique.

Vaste choix de couleurs disponibles sur place.

**Note :** le coût inclut le matériel et les outils.



**Coût :** Résidents: 40,24 \$  
Non-résidents: 60,37 \$

**Nb séance :** 1

#### École Bernard-Corbin

**Date :** 7 décembre  
Samedi 09 h 00 - 11 h 55 706 01  
13 h 30 - 16 h 25 706 02

#### Date limite d'inscription par

**Internet et en personne :** 25 novembre, à 16 h 30

#### 2 - Collier Loupe et anneaux - Simplicité

Le participant apprendra la technique de loupes exécutée avec des tiges à clous, des anneaux et de la chaîne. Nombreuses variantes de colliers, de bracelets et de boucles d'oreilles peuvent être réalisées grâce à cette technique. Vaste choix de couleurs disponibles sur place.



**Note :** le coût inclut le matériel et les outils.

**Coût :** Résidents: 40,24 \$  
Non-résidents: 60,37 \$

**Nb séance :** 1

#### École Bernard-Corbin

**Date :** 28 septembre  
Samedi 9 h 00 - 11 h 55 707 01  
13 h 30 - 16 h 25 707 02

#### Date limite d'inscription par

**Internet et en personne :** 16 septembre, à 16 h 30

### Initiation au vitrail sur carte de souhaits (16 ans et plus)

Les participants pourront s'initier aux techniques de base du faux vitrail sur cartes de souhaits. Ils pourront se familiariser avec les diverses étapes de réalisation d'un faux vitrail selon un motif prédéfini. À la fin de l'atelier, les participants repartent avec trois cartes de souhaits terminées et seront en mesure de réaliser d'autres projets simples par eux-mêmes.

**Matériel requis :** tablier à manches longues ou vieux vêtements, un crayon et du papier pour prendre des notes.

**Coût :** Résidents: 29,95 \$  
Non-résidents: 44,93 \$

**Nb séance :** 1

#### Bernard-Corbin

**Date :** 9 novembre  
Samedi 09 h - 11 h 55 708 01

#### Date limite d'inscription par

**Internet et en personne :** 28 octobre, à 16 h 30

### L'art des couleurs en peinture (16 ans et plus)

L'atelier des couleurs permet d'expérimenter, d'apprendre et de comprendre l'art de reproduire les couleurs. Réalisation d'une charte de couleurs, couleurs primaires, secondaires et tertiaires. Harmonisation et composition des couleurs à partir d'une photo que le participant aura amenée.

**Matériel requis :** tablier à manches longues ou vieux vêtements. Couleurs primaires (acrylique) rouge magenta, jaune citron, bleu cyan et blanc. Divers pinceaux, une spatule moyenne en plastique, deux crayons Illustration 79 à surface rugueuse, un crayon de graphite, une règle et une gomme à effacer.

**Coût :** Résidents: 28,24 \$  
Non-résidents: 42,43 \$

**Nb séance :** 1

#### Moulin-Neuf

**Date :** 16 octobre  
Mercredi 19 h 00 à 22 h 00 709 01

#### Date limite d'inscription par

**Internet et en personne :** 1<sup>er</sup> octobre, à 16 h 30

### Photographie numérique - Reflex I - Vitesse et ouverture (16 ans et plus)

Atelier qui permet au participant de comprendre les fonctions de base de la photographie afin de pouvoir optimiser l'utilisation de son appareil. La maîtrise des sujets en mouvement, la profondeur de champ, la résolution ainsi que l'utilisation du flash sont les principaux thèmes abordés.

**Remarque:** le participant peut s'inscrire aux ateliers Reflex I, II, III et IV au cours d'une même session.

**Matériel requis :** appareil photo numérique reflex à objectifs interchangeable avec piles chargées et trépied. Les appareils photo de type bridge ne sont pas acceptés.

**Coût :** Résidents: 43,12 \$  
Non-résidents: 64,67 \$

**Nb séances :** 3

#### Cité du Sport

**Dates :** 23 et 30 septembre et 7 octobre  
Lundi 19 h 00 - 20 h 55 321 01

#### Date limite d'inscription par

**Internet et en personne :** 9 septembre, à 16 h 30

**Dates :** 25 septembre, 2 et 9 octobre  
Mercredi 19 h 00 - 20 h 55 321 02

#### Date limite d'inscription

**Internet et en personne :** 11 septembre, à 16 h 30

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**Dates :** 26 septembre, 3 et 10 octobre  
**Jeudi** 19 h 00 – 20 h 55 **321 03**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 12 septembre, à 16 h 30

### Photographie numérique - Reflex II – Composition

(16 ans et plus)

Atelier où le participant se familiarisera avec le zoom de son appareil pour ensuite maîtriser les principes de base de la composition.

**Prérequis :** Avoir suivi Reflex I.

**Remarque :** le participant peut s'inscrire aux ateliers Reflex I, II, III et IV au cours d'une même session.

**Matériel requis :** appareil photo numérique reflex à objectifs interchangeables avec piles chargées et trépied. Les appareils photo de type bridge ne sont pas acceptés.

**Coût :** Résidents: 43,12 \$  
 Non-résidents: 64,67 \$

**Nb séances :** 3

### Cité du Sport

**Dates :** 14, 21 et 28 octobre  
**Lundi** 19 h 00 – 20 h 55 **344 01**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 30 septembre, à 16 h 30

**Dates :** 17, 24 et 31 octobre  
**Jeudi** 19 h 00 – 20 h 55 **344 02**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 2 octobre, à 16 h 30

### Photographie numérique - Reflex III – Lumière et exposition (16 ans et plus)

Atelier dans lequel le participant se familiarisera par l'entremise d'exercices d'observation et de compréhension, les différentes lumières qui nous entourent et à bien exposer son image.

**Prérequis :** Avoir suivi Reflex I.

**Remarque :** le participant peut s'inscrire aux ateliers Reflex I, II, III et IV au cours d'une même session.

**Matériel requis :** appareil photo numérique reflex à objectifs interchangeables avec piles chargées et trépied. Les appareils photo de type bridge ne sont pas acceptés.

**Coût :** Résidents: 43,12 \$  
 Non-résidents: 64,67 \$

**Nb séances :** 3

### Cité du Sport

**Dates :** 4, 11 et 18 novembre  
**Lundi** 19 h 00 – 20 h 55 **357 01**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 21 octobre, à 16 h 30

**Dates :** 7, 14 et 21 novembre  
**Jeudi** 19 h 00 – 20 h 55 **357 02**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 24 octobre, à 16 h 30

### Photographie numérique - Reflex IV – Portrait

(16 ans et plus)

Atelier dans lequel le participant se familiarisera avec les principes de base de la prise de portrait, entre autres, les différentes poses chez l'enfant et l'adulte, l'orientation de la lumière, la perspective, etc.

**Prérequis :** avoir suivi Reflex III.

**Matériel requis :** appareil photo numérique reflex à objectifs interchangeables avec piles chargées et trépied. Les appareils photo de type bridge ne sont pas acceptés.

**Coût :** Résidents: 43,12 \$  
 Non-résidents: 64,67 \$

**Nb séances :** 3

### École des Trois-Saisons

**Dates :** 24 novembre, 1<sup>er</sup> et 8 décembre  
**Dimanche** 10 h 00 – 11 h 55 **409 01**  
 13 h 00 - 14 h 55 **409 02**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 11 novembre, à 16 h 30

### Photographie numérique - Libre (16 ans et plus)

Atelier dans lequel le participant pourra mettre en pratique ce qui lui a été enseigné dans les cours précédents et apprendre de nouvelles techniques pour améliorer sa vision de la photographie. L'animateur guidera le participant dans son évolution et lui montrera comment cadrer ses photos et faire le montage de plusieurs images.

**Prérequis :** avoir suivi Reflex III.

**Matériel requis :** appareil photo numérique reflex à objectifs interchangeables avec piles chargées et trépied. Les appareils photo de type bridge ne sont pas acceptés.

**Coût :** Résidents: 57,49 \$  
 Non-résidents: 86,23 \$

**Nb séances :** 4

### Cité du Sport

**Dates :** 24 septembre, 8 et 22 octobre,  
 5 novembre  
**Mardi** 19 h 00 – 20 h 55 **537 01**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 10 septembre, à 16 h 30

### Stand up comedy

(Apprentissage de la technique pour devenir comédien) (16 ans et plus)

Le Stand up comedy est une forme de comédie qui est née aux Etats-Unis. Le participant écrira un monologue abordant un thème de son choix et qui présentera son point de vue de façon comique, intelligente et originale.

**Coût :** Résidents: 45,99 \$  
 Non-résidents: 68,99 \$

**Nb séance :** 2

### Moulin-Neuf

**Dates :** 21 et 28 novembre  
**Jeudi** 19 h – 20 h 55 **710 01**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 7 novembre, à 16 h 30

### Sushis-desserts, crêpes et feuilles de soya (16 ans et plus)

Le participant est convié à une rencontre culinaire interactive et divertissante. Dans cet atelier de sushis-desserts, le participant marinera le riz dans du porto, du sirop d'érable et de la crème anglaise. Il confectionnera ensuite les bouchées-sushis à l'aide de crêpes et de feuilles de soya, le tout garni d'une multitude de fruits et de condiments sucrés !

**Matériel requis :** apporter un plat réutilisable pour le transport des sushis.

**Remarque :** la Ville de Terrebonne prend toutes les mesures afin d'éviter les aliments allergènes, mais elle ne peut garantir que les produits utilisés n'ont pas été en contact avec les noix et les arachides.

**Coût :** Résidents: 51,74 \$  
 Non-résidents: 77,61 \$

**Nb séance :** 1

### École Arc-en-Ciel

**Date :** 3 novembre  
**Dimanche** 9 h 00 – 11 h 55 **712 01**

**Date limite d'inscription par Internet et en personne :** 21 octobre, à 16 h 30

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

Les participants aux cours en arts visuels, en arts plastiques et aux métiers d'art seront invités à participer à l'exposition ARTDOISE qui aura lieu au printemps 2014.

### Acrylique (16 ans et plus)

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture acrylique sur les thèmes et sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter une gomme à effacer (Staedtler), un cahier ou tablette à dessin à feuilles blanches 11" x 14", un crayon HB et un crayon 4B ou plus, de l'essuie-tout, trois pinceaux en poils synthétiques (petit, moyen, large). Pour les cours suivants, une liste de matériel sera suggérée par le professeur.

**Remarque :** pour les débutants, prévoir environ 100 \$ pour le matériel.

**Coût :** Résidents: 125,90 \$  
Non-résidents: 188,84 \$

**Nb séances :** 10

### Centre Angora

Mardi 13 h 00 - 15 h 55 620 01  
19 h 00 - 21 h 55 620 02

### Anglais de voyage (16 ans et plus)

Apprentissage de l'anglais de base par des activités théoriques et ludiques afin de se débrouiller en situation de voyage.

**Matériel requis :** dictionnaire français-anglais, papier, crayon et cartable.

**Remarque :** ce cours s'adresse à des personnes débutantes en anglais.

**Coût :** Résidents: 83,93 \$  
Non-résidents: 125,90 \$

**Nb séances :** 10

### École Jean-de-la Fontaine

Jeudi 19 h 00 - 20 h 55 552 01

### Baladi (16 ans et plus)

Danse orientale permettant d'apprendre à maîtriser son corps en développant des techniques d'isolement de chaque partie du corps et à améliorer sa souplesse.

**Habillement requis :** vêtements confortables et chaussons de danse avec semelle de peau.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb séances :** 10

### Centre Angora

Mardi 18 h 30 - 19 h 55 599 01  
20 h 00 - 21 h 25 599 02

### Danse africaine (16 ans et plus)

Danse ethnique comprenant des pas glissés, traînés et frappés au sol ainsi que des claquements des mains, des sauts et des ondulations du corps. Développement de l'agilité du corps, de son endurance cardiovasculaire et musculaire.

**Costume requis :** tenue sportive et espadrilles.

**Coût :** Résidents: 63,09 \$  
Non-résidents: 94,64 \$

**Nb séances :** 10

### Édifrice Léon-Martel

Lundi 19 h 45 - 20 h 55 110 01

### Danse des mariés –

#### cours privés (pour tous)

Vous préparez votre mariage et vous désirez impressionner vos invités ou votre conjoint par une danse des mariés originale et surprenante ? Vous serez peut-être accompagnés de quelques invités sur la piste de danse. Faites confiance à notre chorégraphe qui saura vous concocter un numéro mémorable dans le style de votre choix.

**Remarque :** lors de l'inscription, les responsables fixeront avec le client deux dates et discuteront de la pièce musicale choisie. Six personnes maximum, incluant les mariés.

#### Coût : Terrebonne (taxes incluses)

1 personne : 115,80 \$

2 personnes : 92,62 \$\*

3 personnes et plus : 75,29 \$\*

#### Non-résident (taxes incluses)

1 personne : 173,70 \$

2 personnes : 138,94 \$\*

3 personnes et plus : 112,93 \$\*

\*par personne

### Danse en ligne dynamique

#### (16 ans et plus)

Activité de danse en ligne sur des musiques populaires et très rythmées. Apprentissage d'enchaînements chorégraphiés. L'activité favorise l'amélioration de l'endurance musculaire et cardiovasculaire ainsi que la coordination.

**Habillement requis :** tenue confortable, souliers de sport ou de ville.

**Remarque :** une bonne forme physique est exigée.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb séances :** 10

### Edifrice Léon Martel

Lundi 18 h 45 - 19 h 40 675 01

### Danse indienne (16 ans et plus)

Danse qui repose sur les principes du Bollywood, du Bhangra et des danses indiennes classiques.

**Costume requis :** vêtements confortables et chaussons de danse en semelle de peau (facultatif).

**Remarque :** une bonne forme physique est requise.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb séances :** 10

### Cité du Sport

Mercredi 19 h 45 - 20 h 40 655 01

### Dégustation de vins

#### (18 ans et plus)

#### Niveau 1

Atelier d'initiation à la dégustation de vins dans lequel le participant se familiarisera avec les termes associés à la dégustation et à la fabrication du vin. Il verra aussi les régions et cépages de la France, de l'Italie et de la Californie. Le participant dégustera au total 21 vins différents et quatre coupes de dégustation seront données à chaque participant.

**Matériel requis :** papier et crayon.

**Coût :** Résidents: 198,34 \$  
Non-résidents: 297,50 \$

**Nb séances :** 5

### Centre Angora

Dates: 17, 24 septembre,  
1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre  
Mardi 19 h 00 - 21 h 55 91 01

#### Date limite d'inscription

**Internet et en personne:** 4 septembre, à 16 h 30

### École Bernard-Corbin

Dates: 23, 30 octobre, 6, 13 et 20 novembre  
Mercredi 19 h 00 - 21 h 55 91 02

#### Date limite d'inscription

**Internet et en personne:** 9 octobre, à 16 h 30

#### Niveau 2

Atelier visant à approfondir les connaissances du participant sur les cinq plus importantes régions de la France (Bordeaux, Bourgogne, Rhône, Loire et Languedoc). Le participant dégustera au total 21 vins différents et quatre coupes de dégustation lui seront données.

**Prérequis :** avoir suivi le niveau 1.

**Matériel requis :** papier et crayon.

**Coût :** Résidents: 198,33 \$  
Non-résidents: 297,50 \$

**Nb séances :** 5

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Centre Angora

**Dates :** 28 octobre,  
4, 11, 18 et 25 novembre  
Lundi 19 h 00 - 21 h 55 452 01

#### Date limite d'inscription

**Internet et en personne :** 15 octobre, à 16 h 30

### Dessin (16 ans et plus)

Techniques de dessin et principes de base (perspectives, ombres et lumières). Exploration de différents médiums (mine de plomb, graphite, pastel, encre, etc.) et différentes techniques.

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter une gomme à effacer (Staedler), un cahier ou une tablette à feuilles blanches 11" x 14", un crayon HB et un crayon 4B ou plus et essuie-tout. Pour les cours suivants, une liste de matériel sera suggérée par le professeur.

**Remarque :** pour les débutants prévoir environ 40 \$ pour le matériel.

**Coût :** Résidents: 125,90 \$  
Non-résidents: 188,85 \$

**Nb séances :** 10

### Centre Angora

Lundi 13 h 00 - 15 h 55 977 01  
Mercredi 19 h 00 - 21 h 55 977 02  
Jeudi 13 h 00 - 15 h 55 977 03

### Espagnol de voyage (16 ans et plus)

Apprentissage de l'espagnol de base par des activités théoriques et ludiques afin de se débrouiller lors d'un voyage.

**Matériel requis :** dictionnaire français-espagnol, papier, crayon et cartable.

**Coût :** Résidents: 83,93 \$  
Non-résidents: 125,90 \$

**Nb séances :** 10

### Centre Angora

Lundi 19 h 00 - 20 h 55 161 01  
Mardi 13 h 00 - 14 h 55 161 02  
19 h 00 - 20 h 55 161 03

### Centre Guérin

Mercredi 19 h 00 - 20 h 55 161 04

### Huile (16 ans et plus)

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture, exercices réalisés en utilisant différentes techniques sur plusieurs thèmes ou sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).

**Multi-niveau :** les techniques de base sont enseignées aux participants débutants et les participants plus avancés sont seulement supervisés et conseillés.

**Niveau avancé :** Atelier libre supervisé permettant le développement de la création artistique tout en profitant de conseils techniques individuels et de groupe.

**Prérequis au niveau avancé :** avoir déjà suivi trois cours.

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter une gomme à effacer (Staedler), un cahier ou tablette à dessin à feuilles blanches 11" x 14", un crayon HB et un crayon 4B ou plus. Pour les cours suivants, une liste de matériel vous sera suggérée par le professeur.

**Remarque :** prévoir environ 150 \$ de matériel pour le niveau débutant et environ 50 \$ de matériel pour le niveau avancé. Le professeur se réserve le droit de reclasser les élèves lors des deux premiers cours.

**Coût :** Résidents: 125,90 \$  
Non-résidents: 188,84 \$

**Nb séances :** 10

### Moulin Neuf

#### Multi niveau

Lundi 13 h 00 - 15 h 55 51 01  
Mardi 9 h 00 - 11 h 55 51 02  
13 h 00 - 15 h 55 51 03  
19 h 00 - 21 h 55 51 04  
Mercredi 19 h 00 - 21 h 55 51 05  
Jeudi 13 h 00 - 15 h 55 51 06  
19 h 00 - 21 h 55 51 07

#### Avancé

Lundi 19 h 00 - 21 h 55 51 08  
Mercredi 13 h 00 - 15 h 55 51 09

### Italien de voyage (16 ans et plus)

Apprentissage de l'italien de base par des activités théoriques et ludiques afin de se débrouiller en situation lors d'un voyage.

**Matériel requis :** papier, crayon et cartable.

**Coût :** Résidents: 83,93 \$  
Non-résidents: 125,90 \$

**Nb séances :** 10

### Centre Angora

Lundi 19 h 00 - 20 h 55 428 01

### Jazz boomer (60 ans et plus)

Activité de danse adaptée à cette clientèle visant à améliorer l'endurance cardio-vasculaire et le sens de la coordination. Apprentissage de courts enchaînements chorégraphiés sur des musiques des années 70 et sur des plus récents succès, dans une ambiance récréative.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb séances :** 10

### Cité du Sport

Mardi 10 h 00 - 10 h 55 554 01  
Jeudi 10 h 00 - 10 h 55 554 02

### Jazz Hip-hop (16 ans et plus)

Activité corporelle et artistique par laquelle l'expression chorégraphique s'allie à plusieurs styles de danse, principalement au jazz et au hip-hop, mais aussi à la danse contemporaine et latine. Un spectacle pour lequel la participation est facultative sera présenté à la fin de l'année (avril 2014).

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 126,19 \$  
Non-résidents: 189,28 \$

**Nb séances :** 25

### Collège St-Sacrement

Mardi 19 h 00 - 19 h 55 7 01

**Coût :** Résidents: 60,56 \$  
Non-résidents: 90,85 \$

**Nb séances :** 12

### Édifrice Léon Martel

Mercredi 19 h 30 - 20 h 25 7 02

### La face cachée de l'acrylique (16 ans et plus)

#### Niveau 1

Initiation à l'acrylique et découverte de toutes les possibilités qu'offre cette matière. Enseignement de la couleur, de la technique de l'application du gesso, des médiums ainsi que des collages sur différents supports, ce qui permettra aux débutants de réussir avec brio un tableau. Le cours garantira au participant l'acquisition d'une solide base de la peinture à l'acrylique, afin de créer seul d'autres tableaux par la suite.

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter cinq tubes d'acrylique Liquitex de 59 ml (jaune, rouge, bleu, noir, blanc), pinceaux que le participant possède déjà, une toile de type galerie de format 20" x 20", deux cartons de marque Canson 16" x 20" à grain fin. Pour le cours suivant, une liste de matériel sera suggérée par le professeur.

**Remarque :** prévoir environ 70\$ pour le matériel.

#### Niveau 2

Suite du cours 1. Par les connaissances déjà acquises, le participant pourra utiliser l'acrylique sur de nouveaux supports. Enseignement approfondi de la couleur, de l'utilisation de différents pinceaux et d'outils variés pour créer des effets de texture. Le participant créera trois œuvres originales.



## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter cinq tubes d'acrylique Liquitex de 59 ml (jaune, rouge, bleu, noir, blanc), une boîte d'artiste rouge Masterson (incluant papier et éponge). Fluidifiant Flow-Aid, pinceaux que le participant possède déjà, une toile de type galerie de format 20" x 24", un papier Yupo et une feuille de papier Arches 300 lb. Pour le cours suivant, une liste de matériel sera suggérée par le professeur.

**Prérequis :** avoir suivi le niveau 1 ou posséder des bases en peinture

**Remarque :** prévoir environ 70 \$ pour le matériel.

**Coût:** Résidents: 62,95 \$  
Non-résidents: 94,43 \$

**Nb séances :** 5

### Centre Angora

**Niveau 1** 16, 23, 30 septembre,  
7 et 14 octobre

Lundi 19 h 00 - 21 h 55 658 01

**Niveau 2** 28 octobre,  
4, 11, 18, 25 novembre

Lundi 19 h 00 - 21 h 55 658 02

#### Date limite d'inscription

Internet et en personne : 15 octobre, à 8 h 15

### Mosaïque de verre NOUVEAUTÉ

(16 ans et plus)

Initiation à la mosaïque selon des techniques différentes dont celle des tesselles. Réalisation de projets décoratifs ou utilitaires tels que murale, centre de table ou dessous de plat.

**Matériel requis:** pour le premier cours, apporter du papier, crayon à mine, une gomme à effacer, une règle, du papier carbone ou du papier graphite. Pour les cours suivants, une liste d'outils et de matériel vous sera suggérée par le professeur.

**Remarque:** prévoir environ 75 \$ pour l'achat des outils et environ 100 \$ pour l'achat de deux assises et du verre. Pour les participants ne souhaitant pas acheter les outils, il est possible de les louer. Il faut alors ajouter le code de location lors de l'inscription.

**Coût:** Résidents.: 130,04 \$  
Non-résidents: 195,05 \$

**Location d'outils:**  
Résidents et non-résidents: 34,49 \$

**Nb séances :**10

### Chalet Charles-Bruneau

Jeudi 19 h 00 - 21 h 55 711 01

**Location d'outils (facultatif)** 711 02

### Peinture décorative

(16 ans et plus)

Techniques de base en peinture décorative sur

différents objets et surfaces telles que le bois, les tissus, le métal, le carton et autres. Création libre supervisée par un professeur. Le participant peut apporter ses projets ou choisir ceux qui sont proposés par le professeur.

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter un crayon à mine, une gomme à effacer, un bol en plastique. Avoir également 5 \$ pour payer les frais du premier projet payable au professeur. Pour les cours suivants, une liste de matériel sera suggérée par le professeur. Pour les participants qui ont déjà du matériel, prévoir l'apporter au cours.

**Remarque :** les personnes débutantes doivent prévoir environ 150 \$ pour le matériel.

**Coût :** Résidents: 125,90 \$  
Non-résidents: 188,84 \$

**Nb séances :** 10

### Centre Angora

Lundi 13 h 30 - 16 h 25 361 01

Jeudi 19 h 00 - 21 h 55 361 02

### Relève (16 ans et plus)

La Relève est une troupe de danse qui s'inspire principalement des techniques de jazz, de hip hop, de jazz moderne et de funky.

**Prérequis pour la Relève :** avoir déjà fait partie de la troupe ou réussir l'audition qui aura lieu le mercredi 14 août de 20 h à 21 h 30. Il faut téléphoner à la responsable au 450 961-2001, poste 1265 au plus tard le 3 août pour vous inscrire à l'audition.

**Coût :** Résidents: 166,43 \$  
Non-résidents: 249,65 \$

**Nb séances :** 25

### Collège Saint-Sacrement

Mardi 20 h 00 - 21 h 25 965 01

### Sculpture d'argile (16 ans et plus)

Apprentissage de techniques de sculpture et de manipulation des outils. Création d'œuvres 3D.

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter un crayon à mine, une gomme à effacer et du papier. Pour les cours suivants, une liste de matériel vous sera suggérée par le professeur.

**Remarque :** prévoir environ 50\$ pour le matériel, sans la cuisson. Prévoir entre 7 \$ et 15 \$ par cuisson, de 3 à 4 cuissons de sculpture par session.

**Coût :** Résidents: 125,90 \$  
Non-résidents: 188,84 \$

**Nb séances :** 10

### Centre Angora

Jeudi 19 h 00 - 21 h 55 656 01

### TamTam (16 ans et plus)

Atelier qui permet d'appivoiser le tam-tam (djembé) et d'apprendre des rythmes africains (Kuku, Kalimbe, Yankadi), des techniques de base dans une ambiance remplie d'énergie au goût de l'Afrique.

**Matériel requis :** djembé

**Remarque :** des djembés pourront être loués au coût de 5 \$ par cours, auprès du professeur. Quantité limitée. Pour les participants souhaitant louer un djembé, il faut ajouter le code de location lors de l'inscription.

**Prérequis au niveau intermédiaire :** avoir déjà suivi deux sessions. Le professeur se réserve le droit de reclasser les élèves lors des deux premiers cours.

**Coût :** Résidents: 65,02 \$  
Non-résidents: 97,53 \$

**Nb séances :** 10

### École Bernard-Corbin

**Débutant**

Mardi 18 h 30 - 19 h 55 182 01

**Location d'un djembé (facultatif)** 183 01

**Intermédiaire**

Mardi 20 h 00 - 21 h 25 968 01

**Location d'un djembé (facultatif)** 896 02

### Vitrail (16 ans et plus)

Réalisation de pièces artisanales et suivi dans la réalisation de diverses pièces. Démonstration de l'utilisation de la baguette de plomb et apprentissage de la gravure sur verre.

**Matériel requis :** pour le premier cours, apporter un crayon à mine, une gomme à effacer et du papier. Pour les cours suivants, une liste de matériel vous sera suggérée par le professeur.

**Remarque :** prévoir environ 350 \$ pour l'achat de matériel pour les débutants et environ 100 \$ pour les participants plus avancés. Verre exclu.

Pour les participants ne souhaitant pas acheter les outils, il est possible de les louer. Il faut alors ajouter le code de location lors de l'inscription.

**Coût :** Résidents: 130,04 \$  
Non-résidents: 195,05 \$

**Location d'outils:**  
Résidents et non-résidents: 34,49 \$

**Nb séances :** 10

### Chalet Charles-Bruneau

Mercredi 13 h 00 - 15 h 55 606 01

**Location d'outils (facultatif)** 575 01

Mardi 19 h 00 - 21 h 55 606 02

**Location d'outils (facultatif)** 575 02

Mercredi 19 h 00 - 21 h 55 606 03

**Location d'outils (facultatif)** 575 03

les journées de la culture

# PATRIMOINE VIVANT

Samedi 28 et dimanche 29 septembre

## Île-des-Moulins et dans vos 4 bibliothèques publiques

### Île-des-Moulins

**Spectacle de danse folklorique de la troupe de danse « La Bistringue »**  
Spectacle du samedi présenté à 13 h, 14 h et 15 h

Présentation d'un spectacle suivi d'une période d'animation avec les danseurs. Les spectateurs seront invités à danser sur des danses différentes telles que des *contredanses, cotillons, quadrilles ou sets carrés*. Les danseurs seront accompagnés des musiciens.

**Spectacle de Rockabilly Jive, la danse swing des années 1950 de la troupe de danse « Jive Studio »**  
Spectacle du dimanche présenté à 13 h, 14 h et 15 h

La troupe de danseurs professionnels de l'école de danse *Jive Studio* vous offrira un spectacle haut en couleurs. Vêtus de vêtements de l'époque « *rock and roll* », les couples danseront du *jive*, danse dérivée du *swing* des années 1950. Par la suite, les participants pourront suivre un cours d'initiation.

**Contes et légendes de Stéphane Tessier**  
Samedi et dimanche entre 13 h et 16 h

Les participants feront un véritable voyage dans le temps où l'histoire et les légendes les attendent ! Ils découvriront le patrimoine vivant à travers les contes de Stéphane Tessier.

**Conférence sur la trappe avec « L'Association des trappeurs professionnels du Québec »**  
Samedi et dimanche entre 13 h et 16 h

Les participants découvriront les habitudes et l'histoire des trappeurs du Québec. Ils pourront toucher à toutes sortes de fourrures telles que du vison, du coyote et plusieurs autres. Ils seront informés sur toutes les astuces du piégeage.

**Atelier de cordonnet, bracelet en laine**  
avec Marie-Berthe Lanoix  
Samedi et dimanche entre 13 h et 16 h

Les participants apprendront les bases du tressage et de la formation de cordonnet en laine. Ils pourront créer leur propre bracelet avec l'aide d'une professionnelle.

**Atelier de tissage**  
avec « Les Tisserins de Laval »  
Samedi et dimanche entre 13 h et 16 h

Les animateurs des « *Tisserins de Laval* » seront sur place avec leurs métiers pour le tissage. Ils expliqueront comment tisser et les apprentis tisseurs pourront repartir avec leur réalisation.

**Atelier de podorythmie et de cuillères**  
avec Philippe Jetté  
Samedi et dimanche entre 13 h et 16 h

Petits et grands pourront créer une chorégraphie musicale en n'utilisant que leurs pieds. Suivra une démonstration de rythme à trois sons avec la cuillère de bois artisanale.

**Exposition de vêtements de création québécoise de Coca Bella**  
Samedi et dimanche entre 13 h et 16 h

Coca Bella présente sa toute nouvelle collection 2013. Les créatrices expliqueront aux visiteurs les éléments qui ont inspiré leur processus de création. Les visiteurs pourront voir les liens qui existent entre deux décennies de tendance mode. L'expression « *La mode revient à tous les 20 ans* » prendra alors tout son sens. Les visiteurs pourront découvrir le 20<sup>ème</sup> siècle à travers l'histoire du vêtement.

### Bibliothèques de Terrebonne

**Bibliothèque de La Plaine**  
(450 961-2001, poste 1133)

**Bibliothèque de Lachenaie**  
(450 961-2001, poste 1378)

Sous le thème de la transmission du savoir, venez rencontrer des membres du Cercle des fermières qui feront sur place des démonstrations de certaines techniques de leur art. Vérifiez les heures de démonstration auprès de chacune des deux bibliothèques.

**Bibliothèque de l'Île-des-Moulins**  
(450 961-2001, poste 1116)

À la bibliothèque de L'Île-des-Moulins, une exposition de documents sur les anciens métiers vous fera découvrir des techniques quasi-oubliées. Du 27 au 29 septembre, pendant les heures d'ouverture de la bibliothèque.

**Bibliothèque André-Guérard**  
(450 961-2001, poste 1349)

Inscrivez vos jeunes de 3 à 8 ans, le samedi 28 septembre de 10 h 30 à 11 h 30, pour découvrir Rosette, la mouffette, dans un conte mettant en valeur l'amitié.

C'est  
GRATUIT

PRÉSENTÉES PAR



**Terrebonne**  
Une histoire de vie

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### JEUNES

Pour une raison de sécurité, la présence de spectateurs est interdite dans tous les gymnases.

#### ATELIERS D'INITIATION Course à pied en famille

(10-15 ans)

Atelier pratique permettant de s'initier progressivement à la course à pied en toute sécurité. L'atelier se déroulera beau temps, mauvais temps. Chaque participant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de course.

**Prérequis :** être capable de marcher au moins 1 heure, sans arrêt, à une vitesse modérée.

**Coût :** Résidents : 7,50 \$  
Non-résidents : 11,25 \$

**Nb de séance :** 1

#### Piste d'athlétisme du Collège Saint-Sacrement

**Dates :** 29 septembre  
Dimanche 10 h 00 - 10 h 55 713 01

#### Aïkido

(8-13 ans) (pour les 14 ans et plus voir le cours d'aïkido dans la section Adultes)

L'aïkido est un art martial qui dérive d'anciennes techniques de combat des samouraïs. Dans sa pratique, la violence et la compétition sont complètement absentes. L'aïkido développe la coopération et l'harmonie en plus de fournir aux participants un bon moyen d'auto-défense. Il s'adresse à tous.

**Habillement requis :** vêtements confortables. Le port du judogi est conseillé.

**Coût :** Résidents : 33,50 \$  
Non-résidents : 50,25 \$

**Nb de séances :** 10

#### École Des Rives

Dimanche 9 h 00 - 9 h 55 512 01  
Jeudi 18 h 30 - 19 h 25 512 02

#### Badminton parent-enfant

(8 ans et plus)

Cours permettant l'apprentissage des différentes techniques et stratégies de ce sport. **Le parent qui désire participer à l'activité doit s'inscrire.**

**Niveau 2 :** s'adresse aux participants exécutant facilement les différentes frappes.

**Équipement requis :** raquette de badminton.

**Habillement requis :** souliers de sport qui ne marquent pas le plancher et vêtements confortables.

**Coût :** **8-14 ans**  
Résidents: 50,25 \$  
Non-résidents: 75,38 \$  
**15 ans et plus**  
Résidents: 57,77 \$  
Non-résidents: 86,67 \$

**Nb de séances :** 10

#### Niveau 1

##### École de l'Étincelle

Mercredi 18 h 30 - 19 h 55 34 01

##### Centre Marie-Victorin

Samedi 9 h 00 - 10 h 25 34 02  
10 h 30 - 11 h 55 34 03

##### École Saint-Louis

Vendredi 18 h 30 - 19 h 55 34 04

#### Niveau 2

##### École Saint-Louis

Vendredi 20 h 00 - 21 h 25 34 05

#### Cheerleading (5 - 14 ans)

S'inspirant de la danse et de la gymnastique, les participants apprennent des routines et des chorégraphies tout en développant un esprit d'équipe. Le tout est exécuté dans un cadre non compétitif.

**Habillement requis :** vêtements confortables ajustés et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** Résidents: 33,50 \$  
Non-résidents: 50,25 \$

**Nb de séances :** 10

#### Pavillon André-Guérard

**5-7 ans**  
Samedi 11 h 45 - 12 h 40 602 01

**8-11 ans**  
Samedi 12 h 45 - 13 h 40 602 02

#### École Le Castelet

**5-7 ans**  
Samedi 9 h 00 - 09 h 55 602 03

**8-11 ans**  
Samedi 10 h 00 - 10 h 55 602 04

**11-14 ans**  
Samedi 11 h 00 - 11 h 55 602 07

#### École du Geai bleu

**5-7 ans**  
Dimanche 9 h 00 - 09 h 55 602 05

**8-11 ans**  
Dimanche 10 h 00 - 10 h 55 602 06

#### Cirque (6 - 12 ans)

Activités de cirque telles que jonglerie (foulards, balles), diabolos, bâtons du diable, rola-bola, bâton d'équilibre, maquillage, etc.

**Habillement requis :** vêtements confortables et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** Résidents: 56,60 \$  
Non-résidents: 84,90 \$

**Nb de séances :** 10

#### École Armand-Corbeil

**6-8 ans**  
Samedi 9 h 00 à 09 h 55 551 01

**9-12 ans**  
Samedi 10 h 00 à 10 h 55 551 02

#### Hockey cosom (5 - 13 ans)

Répartis en équipes, les joueurs se relaient pour jouer des parties sous la supervision d'un animateur. L'équipement de jeu et de protection est fourni.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** **5-7 ans**  
Résidents: 29,30 \$  
Non-résidents: 43,95 \$

**8-13 ans**  
Résidents: 36,63 \$  
Non-résidents: 54,94 \$

**Nb de séances :** 10

#### École du Geai bleu

**5-7 ans**  
Samedi 10 h 45 - 11 h 40 915 01

**8-10 ans**  
Samedi 11 h 45 - 12 h 55 915 02

#### École Des Rives

**5-7 ans**  
Samedi 9 h 00 - 09 h 55 915 03

**8-10 ans**  
Samedi 10 h 00 - 11 h 10 915 04

**11-13 ans**  
Samedi 11 h 15 - 12 h 25 915 05

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Multisports

(parent-enfant) (5 - 8 ans)

Dans un contexte récréatif, les participants pratiqueront différents jeux et sports tels que le soccer, le hockey cosom, le ballon-chasseur, le basketball, etc. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** Résidents: 43,90 \$  
Non-résidents: 65,85 \$

**Nb de séances :** 10

### École du Vieux Chêne

**5-6 ans**  
Samedi 9 h 00 – 09 h 55 623 01

**7-8 ans**  
Samedi 10 h 00 – 10 h 55 623 02

### Trotte-menu

(parent-enfant) (2 - 4 ans)

Programme d'activités favorisant le développement des habiletés motrices de l'enfant. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Habillement requis :** vêtements confortables et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** Résidents: 43,90 \$  
Non-résidents: 65,85 \$

**Nb de séances :** 10

### École Bernard-Corbin

**2 ans**  
Samedi 09 h 00 – 09 h 55 674 01

**3-4 ans**  
Samedi 10 h 00 – 10 h 55 674 02

**2-4 ans**  
Samedi 11 h 00 – 11 h 55 674 03

### École de l'Étincelle

**2 ans**  
Dimanche 9 h 00 – 09 h 55 674 04

**3-4 ans**  
Dimanche 10 h 05 – 11 h 00 674 05

**2-4 ans**  
Dimanche 11 h 05 – 12 h 00 674 06

### École du Geai bleu

**2 ans**  
Samedi 8 h 30 – 09 h 25 674 07

**3-4 ans**  
Samedi 9 h 30 – 10 h 25 674 08

### Pavillon André-Guérard

**2 ans**  
Samedi 9 h 00 – 09 h 55 674 09

**3-4 ans**  
Samedi 10 h 00 – 10 h 55 674 10

### Yoga (parent-enfant) (3 - 11 ans)

Au moyen de postures adaptées, de jeux, de techniques de respiration, d'exercices de sons et de relaxation dynamique, le yoga favorise un développement harmonieux, la concentration, la confiance en soi et le fait d'être bien dans sa peau. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. **L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

**Équipement requis :** tapis de yoga conseillé.

**Habillement requis :** vêtements confortables, serviette.

**Coût :** Résidents: 43,90 \$  
Non-résidents: 65,85 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

**3-5 ans**  
Samedi 9 h 30 - 10 h 25 103 01

**6-11 ans**  
Vendredi 18 h 30 - 19 h 25 103 02

Samedi 10 h 30 - 11 h 25 103 03

### Zumba® (12 - 16 ans)

Activité physique proposant en continu des mouvements de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux.

Une bonne forme physique est exigée.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 33,50 \$  
Non-résidents: 50,25 \$

**Nb de séances :** 10

### École Des Rives

Mardi 19 h 15 – 20 h 10 717 01

### Zumbatomic (4 – 12 ans)

Activité physique dynamique et amusante proposant des mouvements de danse sur des rythmes latins et internationaux.

**Équipement requis :** bouteille d'eau.

**Habillement requis :** vêtements confortables et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** **4-7 ans**  
Résidents: 25,13 \$  
Non-résidents: 37,69 \$

**8-12 ans**  
Résidents: 33,50 \$  
Non-résidents: 50,25 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

**4-7 ans**  
Jeudi 18 h 00 – 18 h 40 502 01

**8-12 ans**  
Jeudi 18 h 45 – 19 h 40 502 02

### École Des Rives

**4-7 ans**  
Mardi 18 h 30 – 19 h 10 502 03

### Édifce Léon-Martel

**4-7 ans**  
Dimanche 9 h 30 – 10 h 10 502 04  
10 h 20 – 11 h 00 502 05

**8-12 ans**  
Dimanche 11 h 10 – 12 h 05 502 06



**Vous souhaitez vous impliquer et contribuer de façon significative au développement de votre communauté ?**

Vous pouvez le faire en vous impliquant bénévolement auprès des nombreux organismes œuvrant sur notre territoire. Découvrez-les à la page 61 de ce cahier.

**Terrebonne, fière de soutenir l'action bénévole!**



## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### ADULTES

#### ATELIERS D'INITIATION

##### Course à pied (16 ans et plus)

Ateliers pratiques permettant de s'initier progressivement à la course à pied en toute sécurité. L'atelier se déroulera beau temps, mauvais temps.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de course.

**Prérequis :** être capable de marcher au moins 1 heure, sans arrêt, à une vitesse modérée.

**Coût :** Résidents: 23,00 \$  
Non-résidents: 34,49 \$

**Nb de séances :** 2

##### Piste d'athlétisme

##### du Collège Saint-Sacrement et la TransTerrebbonne

(entrée par le parc de la Coulée)

**Dates :** 15 septembre – Piste d'athlétisme  
du Collège Saint-Sacrement  
et 23 septembre - TransTerrebbonne  
Dimanche 10 h 00 - 11 h 25 514 01  
13 h 00 – 14 h 25 514 02

**Date limite d'inscription par  
Internet et en personne :** 4 septembre, à 16 h 30

##### Marche afghane (16 ans et plus)

Apprentissage de techniques inspirées des nomades afghans qui favorisent la synchronisation de la respiration avec le pas de marche. L'atelier se déroulera beau temps, mauvais temps.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de marche.

**Coût :** Résidents : 11,50 \$  
Non-résidents: 17,25 \$

**Nb de séance :** 1

##### Parc de la Rivière, 2740, 40<sup>e</sup> avenue

**Date :** 6 octobre  
Dimanche 10 h 30 – 11 h 55 514 01

**Date limite d'inscription par  
Internet et en personne :** 23 septembre, à 16 h 30

##### Marche nordique (16 ans et plus)

Apprentissage des techniques de la marche avec un bâton. La marche nordique est un sport complet entraînant le haut du corps, les jambes et améliorant l'endurance cardio-vasculaire. L'atelier se déroulera beau temps, mauvais temps.

**Équipement requis :** bâton de marche.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de marche.

**Coût :** Résidents : 11,50 \$  
Non-résidents : 17,25 \$

**Nb de séance :** 1

##### TransTerrebbonne - entrée par le parc de la Coulée, près de l'école des Trois-Saisons

**Date :** 20 octobre  
Dimanche 10 h 00 – 11 h 55 514 01

**Date limite d'inscription par  
Internet et en personne :** 7 octobre, à 8 h 15

##### Aïki buki (maniement d'armes de samourais) (14 ans et plus)

Art méditatif, sans contact, qui permet d'apprendre les techniques de l'aïkido reliées au maniement d'armes. Ces techniques, provenant d'anciennes écoles du Japon féodal, favorisent une amélioration de la concentration et de la forme physique.

**Habillement requis :** vêtements confortables. Le port du judogi est conseillé.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb de séances :** 10

##### École Des Rives

Dimanche 11 h 30 – 12 h 25 659 01

##### Aïkido (14 ans et plus)

L'aïkido est un art martial qui dérive d'anciennes techniques de combat des samourais. Dans sa pratique, la violence et la compétition sont complètement absentes. L'aïkido développe la coopération et l'harmonie en plus de fournir aux pratiquants un bon moyen d'auto-défense. Il s'adresse à tous.

**Habillement requis :** vêtements confortables. Le port du judogi est conseillé.

**Coût :** 14-15 ans  
Résidents: 50,25 \$  
Non-résidents: 75,38 \$

**16 ans et plus**  
Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

##### École Des Rives

Dimanche 10 h 00 – 11 h 25 501 01  
Jeudi 19 h 30 – 20 h 55 501 02

##### Cardio pop (16 ans et plus)

Cette activité permet l'apprentissage des techniques de plusieurs styles de danse par des chorégraphies qui sont associées à des exercices cardiovasculaires et musculaires.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb de séances :** 10

##### Collège Saint-Sacrement

Jeudi 19 h 30 – 20 h 25 38 01

##### Conditionnement physique avec chien (16 ans et plus)

###### NOUVEAUTÉ

Exercices en plein air favorisant l'amélioration de la condition physique tout en permettant le dressage d'un chien afin qu'il devienne un bon citoyen canin. L'activité est animée par une éducatrice physique ainsi qu'un éducateur canin. Le participant doit réaliser l'activité avec un chien. Ce dernier doit rester calme en présence des autres chiens et doit être préalablement évalué. Pour une raison de sécurité, à la suite de l'évaluation, les responsables de l'activité pourraient interdire la participation d'un chien, le participant sera alors remboursé. L'atelier se déroulera beau temps, mauvais temps.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents : 91,98 \$  
Non-résidents : 137,98 \$

**Nb de séances :** 5

**Évaluation du chien :** 14 septembre, parc de la Coulée, près de l'école des Trois-Saisons de 9 h à 10 h.

##### Parc de la Coulée (près de l'école des Trois-Saisons)

**Dates :** 21 et 28 septembre,  
5, 9 et 17 octobre  
Samedi 9 h 00 – 9 h 55 715 01

##### Entraînement physique en plein air - (55 ans et plus)

###### NOUVEAUTÉ

Exercices faciles et sécuritaires pratiqués en plein air. L'activité est animée par une éducatrice physique.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de course.

**Coût :** Résidents : 43,12 \$  
Non-résidents : 64,68 \$

**Nb de séances :** 5

##### Circuit vitalité® - Parc de la Pointe de l'île, île Saint-Jean

**Dates :** 17, 24 septembre,  
1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre  
Mardi 9 h 30 – 10 h 25 714 01

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Parc Louis-Laberge – 150, rue René-Sauvageau

**Dates :** 19 et 26 septembre,  
2, 9 et 16 octobre  
Jeudi 9 h 30 – 10 h 25 **714 02**

### Méditation et relaxation

#### (16 ans et plus)

Par l'enseignement de moyens simples et concrets tels que la respiration, la visualisation et des exercices énergétiques, l'activité permet de se ressourcer, de recentrer ses priorités et de gérer son stress.

**Équipement requis :** serviette, petit coussin pour s'asseoir.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 63,10 \$  
Non-résidents: 94,64 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

Mardi 19 h 45 – 20 h 55 **611 01**  
Mercredi 9 h 15 – 10 h 25 **611 03**  
Vendredi 19 h 30 – 20 h 40 **611 02**

### Moulin neuf

Lundi 18 h 00 – 19 h 10 **611 04**

### Multisports (16 ans et plus)

Dans un contexte récréatif, les participants pratiqueront différents jeux et sports tels que le soccer, le hockey cosom, le ballon-chasseur, le basketball, le volley-ball, etc. Chaque semaine, au moins deux activités sportives seront pratiquées. Une bonne forme physique est exigée.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

### École Saint-Louis

Lundi 19 h 30 – 20 h 55 **544 01**

### Power yoga (16 ans et plus)

Séries d'exercices dynamiques et intenses, découlant du yoga, conçues afin d'acquies énergie, souplesse et tonicité.

**Équipement requis :** serviette et tapis de yoga.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

Mardi 19 h 30 - 20 h 55 **573 01**

### Moulin neuf

Jeudi 20 h 00 – 21 h 25 **573 02**

### Tai-chi (16 ans et plus)

Gymnastique chinoise, art martial doux et méditation en mouvement. Le tai-chi est un enchaînement fluide de mouvements lents et gracieux qui permet d'améliorer la forme physique, d'éliminer le stress et de développer l'énergie vitale. Au programme : exercices d'échauffement, respiration, méditation, relaxation, apprentissage du style Chen (doux), en versions, courte et longue.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

### Centre Marie-Victorin

Mercredi 18 h 30 - 19 h 55 **56 01**

### École Saint-Charles

Jeudi 19 h 30 - 20 h 55 **56 03**

### Tai-chi/Chi Gong (16 ans et plus)

Le tai-chi est un enchaînement fluide de mouvements lents et gracieux qui permet d'améliorer la forme physique, d'éliminer le stress et de développer l'énergie vitale. Le Chi Gong est une série d'exercices de santé chinois simples et faciles à mémoriser qui visent à coordonner la pensée, la respiration et la posture.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

### Centre Marie-Victorin

Mercredi 20 h 00 - 21 h 25 **495 01**

### Volley-ball (16 ans et plus)

Activité récréative dont le déroulement et l'assistance technique sont assurés par un animateur. Une évaluation sera faite au premier cours et les participants seront reclassés s'il y a lieu, selon leur niveau et les places disponibles ou ils seront remboursés.

**Niveau intermédiaire :** s'adresse aux personnes en bonne forme physique, possédant un certain contrôle du jeu et maîtrisant en grande partie les techniques de base (touches, manchettes, services, attaques).

**Niveau avancé :** s'adresse aux personnes en bonne forme physique, ayant un bon contrôle du jeu, une bonne vision d'ensemble, un sens de l'anticipation autant en attaque qu'en défensive et maîtrisant aisément toutes les techniques (touches, manchettes, attaques, blocs, services).

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport qui ne marquent pas le plancher.

**Coût :** Résidents: 92,44 \$  
Non-résidents: 138,66 \$

**Nb de séances :** 12

### École Armand-Corbeil

#### Niveau intermédiaire

Vendredi 19 h 00 - 20 h 55 **334 01**  
19 h 00 - 20 h 55 **334 02**

### École de L'Étincelle

#### Niveau intermédiaire

Mercredi 20 h 15 - 22 h 10 **334 03**

### École Des Rives

#### Niveau intermédiaire

Lundi 20 h 00 - 21 h 55 **334 05**

#### Niveau avancé

Lundi 20 h 00 - 21 h 55 **335 01**  
Mercredi 20 h 00 - 21 h 55 **335 02**  
20 h 00 - 21 h 55 **335 03**

### Yoga aînés (60 ans et plus)

Yoga adapté spécifiquement à cette clientèle, pratiqué sur chaise, mettant l'emphase sur l'assurance, l'équilibre, la mobilité et l'autonomie, et ce, en toute sécurité. Quelques exercices au sol et debout viennent compléter le tout pour un mieux-être général tout en respectant les limites de chaque personne.

**Équipement requis :** serviette et tapis de yoga.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

### Moulin neuf

Lundi 13 h 30 – 14 h 55 **542 02**  
Mardi 15 h 30 – 16 h 55 **542 04**

### Cité du Sport

Mercredi 13 h 30 – 14 h 55 **542 01**

### Yoga (Hatha) (16 ans et plus)

Le yoga est une discipline du corps, du souffle et de l'esprit qui permet de développer la conscience de son corps, l'aisance respiratoire et une relaxation profonde. En pratiquant certaines postures (asanas), le corps parvient à une grande détente tout en s'assouplissant. La pratique du yoga revitalise le corps, aide à calmer les émotions et les pensées procurant ainsi une plus grande paix intérieure. Le professeur se réserve le droit de reclasser les participants lors des deux premiers cours.

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

**Prérequis au niveau intermédiaire :** avoir déjà suivi trois sessions

**Prérequis au niveau avancé :** avoir déjà suivi trois sessions au niveau intermédiaire.

**Équipement requis :** serviette et tapis de yoga.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

### Centre Guérin

#### Niveau débutant

Lundi 19 h 00 - 20 h 25 608 01

#### Niveau débutant à intermédiaire

Lundi 20 h 30 - 21 h 55 609 07

### Centre Marie-Victorin

#### Niveau débutant

Lundi 18 h 30 - 19 h 55 608 11

#### Niveau débutant à intermédiaire

Lundi 20 h 00 - 21 h 25 608 14

### Cité du Sport

#### Niveau débutant

Mardi 18 h 00 - 19 h 25 608 13

Jeudi 20 h 15 - 21 h 40 608 10

### Moulin Neuf

#### Niveau débutant

Lundi 09 h 00 - 10 h 25 608 12

10 h 30 - 11 h 55 608 03

16 h 30 - 17 h 55 608 02

Mardi 18 h 30 - 19 h 55 608 04

Mercredi 10 h 30 - 11 h 55 608 05

19 h 45 - 21 h 10 608 06

Vendredi 10 h 30 - 11 h 55 608 08

#### Niveau intermédiaire

Mardi 20 h 00 - 21 h 25 609 02

Mercredi 09 h 00 - 10 h 25 609 03

18 h 15 - 19 h 40 609 04

Vendredi 09 h 00 - 10 h 25 609 06

#### Niveau avancé

Lundi 19 h 30 - 20 h 55 610 01

### Pavillon André-Guérard

#### Niveau débutant

Mercredi 18 h 45 - 20 h 10 608 09

#### Niveau débutant à intermédiaire

Mercredi 20 h 15 - 21 h 40 609 05

### Yoga ballon (16 ans et plus)

Pratique des postures de yoga sur un ballon suisse. Le ballon favorise l'amélioration posturale, le tonus musculaire de l'ensemble du corps, l'équilibre et la souplesse.

**Habillement requis :** vêtements confortables, serviette.

**Coût :** Résidents: 63,09 \$  
Non-résidents: 94,64 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

Mardi 18 h 30 - 19 h 40 105 01

### Yoga du rire (16 ans et plus)

Des exercices ludiques et faciles qui combinent les postures de yoga, respirations, étirements et mouvements, conçus pour apprendre à rire sans avoir recours à des blagues ou au sens de l'humour. Cette forme de yoga procure des bienfaits physiques et psychologiques.

**Équipement requis :** serviette et tapis de yoga.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

Mercredi 15 h 15 - 16 h 10 621 01

### Yoga sur chaise (16 ans et plus)

Yoga adapté et pratiqué sur une chaise, visant à développer l'assurance, l'équilibre, la mobilité et l'autonomie, et ce, en toute sécurité. Quelques exercices au sol et debout viennent compléter le tout pour un mieux-être général tout en respectant les limites de chaque personne.

**Équipement requis :** serviette et tapis de yoga.

**Habillement requis :** vêtements confortables.

**Coût :** Résidents: 75,71 \$  
Non-résidents: 113,57 \$

**Nb de séances :** 10

### Moulin Neuf

Mardi 13 h 30 - 14 h 55 449 01

### Zumba (16 ans et plus)

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux.

Une bonne forme physique est exigée.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

Lundi 17 h 30 - 18 h 25 363 06

**(début du cours le 30 septembre)**

18 h 45 - 19 h 40 363 07

**(début du cours le 30 septembre)**

Mercredi 17 h 30 - 18 h 25 363 08

**(début du cours le 2 octobre)**

18 h 45 - 19 h 40 363 09

**(début du cours le 2 octobre)**

Jeudi 09 h 00 - 09 h 55 363 20

### Centre Angora

Mardi 17 h 45 - 18 h 40 363 04

**(début du cours le 1<sup>er</sup> octobre)**

19 h 00 - 19 h 55 363 05

**(début du cours le 1<sup>er</sup> octobre)**

### Centre Guérin

Mardi 18 h 30 - 19 h 25 363 10

19 h 45 - 20 h 40 363 11

### École Des Rives

Mardi 20 h 15 - 21 h 10

### École Jean-de-la-Fontaine

Lundi 19 h 45 - 20 h 40 363 16

### Édifice Léon-Martel

Lundi 16 h 30 - 17 h 25 363 02

17 h 30 - 18 h 30 363 03

Mercredi 17 h 00 - 17 h 55 363 21

### Centre Marie-Victorin

Jeudi 18 h 30 - 19 h 25 363 18

**(début du cours le 3 octobre)**

19 h 45 - 20 h 40 363 19

**(début du cours le 3 octobre)**

### Pavillon André-Guérard

Jeudi 18 h 30 - 19 h 25 363 01

19 h 45 - 20 h 40 363 17

### Zumba Gold® (16 ans et plus)

Zumba pour tous les âges, adapté pour la remise en forme, limitant les sauts et dont le rythme est ralenti.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb de séances :** 10

## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

### Cité du Sport

 Jeudi 11 h 00 – 11 h 55 718 01

### École Jean-de-la-Fontaine

 Lundi 18 h 30 – 19 h 25 718 02

### Édifice Léon-Martel

 Mercredi 18 h 30 – 19 h 25 718 03

### Zumba® aînés (60 ans et plus)

Zumba adapté spécifiquement à cette clientèle.

**Habillement requis :** tenue sportive et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

 Lundi 11 h 00 – 11 h 55 481 01

 Mercredi 11 h 00 – 11 h 55 481 02

### Zumba®

#### (maman et bébé) (16 ans et plus)

Zumba adapté pour les mères accompagnées de leurs bébés âgés de 4 à 12 mois. Le bébé est installé dans un porte-bébé ventral.

**Équipement requis :** tenue sportive, porte-bébé ventral et souliers de sport.

**Coût :** Résidents: 50,48 \$  
Non-résidents: 75,71 \$

**Nb de séances :** 10

### Cité du Sport

 Lundi 10 h 00 - 10 h 55 504 01

 Mardi 09 h 00 – 09 h 55 504 03

 Mercredi 10 h 00 - 10 h 55 504 02

## BADMINTON RÉSERVATION DE TERRAINS

**La gratuité accordé aux citoyens âgés de 65 ans et plus ne s'applique pas aux réservations de terrains.**

Lorsque les inscriptions sont terminées et qu'il reste des terrains non réservés, ceux-ci sont disponibles gratuitement pour le badminton libre. Pour connaître l'horaire de ces terrains, vous pouvez

écouter les messages sur la boîte vocale de la Ville en composant le 450 961-2001, poste 78410. L'horaire est également affiché à chacun des sites.

**Remarque :** tout enfant âgé de 12 ans ou moins doit être accompagné d'un adulte. **Une seule inscription pour la réservation de terrain est nécessaire pour le groupe de joueurs.**

**Équipement exigé :** raquette de badminton, volant.

**Habillement requis :** souliers de sport qui ne marquent pas le plancher et tenue sportive.

**Nb séances :** 12 semaines

**Coût :** Résidents: 85,82 \$  
Non-résidents: 128,73 \$  
(Coût par terrain)

LIEU	JOUR	HORAIRE	CODE
<b>Centre Marie-Victorin</b> Nombre de terrains doubles : 3	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	177 01
		20 h 00 – 20 h 55	177 02
		21 h 00 – 21 h 55	177 03
	Jeudi	19 h 00 – 19 h 55	177 04
		20 h 00 – 20 h 55	177 05
<b>École l'Arc-en-Ciel</b> Nombre de terrains doubles : 3	Lundi	20 h 45 – 21 h 40	174 01
	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	174 02
		20 h 00 – 20 h 55	174 03
		21 h 00 – 21 h 55	174 04
	Jeudi	18 h 30 – 19 h 25	174 05
		19 h 30 – 20 h 25	174 06
		20 h 30 – 21 h 25	174 07
	Dimanche	09 h 00 – 09 h 55	174 08
		10 h 00 – 10 h 55	174 09
		11 h 00 – 11 h 55	174 10
12 h 00 – 12 h 55		174 11	
<b>École Armand-Corbeil</b> Nombre de terrains doubles : 4	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	199 01
	Mercredi	19 h 00 – 19 h 55	199 04
		20 h 00 – 20 h 55	199 05
		21 h 00 – 21 h 55	199 06
	Dimanche	19 h 00 – 19 h 55	199 07
		20 h 00 – 20 h 55	199 08



## NOUVEAUTÉ - RABAIS FAMILIAL - voir page 7

LIEU	JOUR	HORAIRE	CODE
<b>École Armand-Corbeil</b> Nombre de terrains simples : 4	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	175 01
		20 h 00 – 20 h 55	175 02
	Mercredi	19 h 00 – 19 h 55	175 04
		20 h 00 – 20 h 55	175 05
		21 h 00 – 21 h 55	175 06
	Dimanche	19 h 00 – 19 h 55	175 07
20 h 00 – 20 h 55		175 08	
<b>École Bernard-Corbin</b> Nombre de terrains doubles : 3	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	176 01
		20 h 00 – 20 h 55	176 02
		21 h 00 – 21 h 55	176 03
	Jeudi	18 h 30 – 19 h 25	176 04
		19 h 30 – 20 h 25	176 05
		20 h 30 – 21 h 25	176 06
	Vendredi	18 h 30 – 19 h 25	176 07
		19 h 30 – 20 h 25	176 08
		20 h 30 – 21 h 25	176 09
<b>École Des Rives</b> Nombre de terrains doubles : 3	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	178 01
		20 h 00 – 20 h 55	178 02
	Jeudi	18 h 45 – 19 h 40	178 03
		19 h 45 – 20 h 40	178 04
	Dimanche	09 h 30 – 10 h 25	178 05
		10 h 30 – 11 h 25	178 06
<b>École Des Rives</b> Nombre de terrains doubles : 6	Mardi	21 h 00 – 21 h 55	178 08
<b>École St-Louis</b> Nombre de terrains doubles : 3	Mardi	18 h 45 – 19 h 40	179 01
		19 h 45 – 20 h 40	179 02
<b>École Trois Saisons</b> Nombre de terrains doubles : 6	Lundi	18 h 45 – 19 h 40	180 01
		19 h 45 – 20 h 40	180 02
		20 h 45 – 21 h 40	180 03
	Mardi	18 h 45 – 19 h 40	180 05
		20 h 45 – 21 h 40	180 07
	Jeudi	18 h 45 – 19 h 40	180 13
		19 h 45 – 20 h 40	180 14
		20 h 45 – 21 h 40	180 15
	Vendredi	18 h 45 – 19 h 40	180 17
		19 h 45 – 20 h 40	180 18
20 h 45 – 21 h 40		180 19	
<b>École du Vieux-Chêne</b> Nombre de terrains doubles : 3	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	181 01
		20 h 00 – 20 h 55	181 02
		21 h 00 – 21 h 55	181 03
	Mardi	18 h 30 – 19 h 25	181 04
		19 h 30 – 20 h 25	181 05
		20 h 30 – 21 h 25	181 06
	Jeudi	19 h 45 – 20 h 40	181 07
		20 h 45 – 21 h 40	181 08
	Dimanche	18 h 00 – 18 h 55	181 09
		19 h 00 – 19 h 55	181 10
		20 h 00 – 20 h 55	181 11
<b>Pavillon André-Guérard</b> Nombre de terrains doubles : 3	Mercredi	20 h 45 – 21 h 40	173 01
	Jeudi	18 h 45 – 19 h 40	173 02
		19 h 45 – 20 h 45	173 03
	Vendredi	19 h 00 – 19 h 55	173 04
		20 h 00 – 20 h 55	173 05

# Activités sportives

## AVIS DE GRÈVE GÉNÉRALE ILLIMITÉE

AU MOMENT D'ALLER SOUS PRESSE, LE PERSONNEL SURVEILLANT-CONCIERGE ÉTAIT EN GRÈVE GÉNÉRALE ILLIMITÉE. EN CONSÉQUENCE, LA VILLE DE TERREBONNE SE RÉSERVE LE DROIT D'ANNULER LE SERVICE DES RÉSERVATIONS DES TERRAINS DE TENNIS, S'IL N'Y A PAS DE RETOUR AU TRAVAIL AVANT LE DÉBUT DES ACTIVITÉS.

## TENNIS LIBRE

Période d'opération : du 15 avril au 13 octobre • Coût : gratuit pour tous les usagers.

**Règlements :** Afin de garder les terrains en bon état, les lieux propres et pour faciliter le bon déroulement de l'activité, nous vous demandons de respecter les règlements suivants :

- Il est obligatoire de porter des souliers de course qui ne marquent pas la surface.
- Il est interdit :
  - de manger ou de fumer sur les terrains
  - d'utiliser des contenants de verre
  - d'utiliser les terrains à d'autre fin que pour la pratique du tennis
  - d'utiliser les terrains pendant les périodes d'entretien
- Tenue vestimentaire adéquate.
- Le changement de joueurs doit s'effectuer à l'heure juste. Vous devez quitter le terrain aussitôt votre heure de jeu terminée
- La Ville de Terrebonne ne peut être tenue responsable des objets perdus ou volés ainsi que des accidents ou blessures qui peuvent survenir lors de la pratique du tennis.
- Les activités spéciales et les cours offerts par la Ville et les heures réservées au Club de tennis ont préséance sur les activités de pratique libre.

Vous pouvez signaler toute défectuosité ou anomalie sur ces installations en composant le numéro de téléphone suivant : 450 961-2001, poste 4000.

**RÉSERVATION À L'AVANCE :** seulement aux sites où un **surveillant est présent** selon les horaires indiqués ci-dessous.

### Procédure de réservation :

- Réservation maximum 24 heures à l'avance.
- Réservation d'un (1) terrain à la fois et pour une (1) heure à la fois.
- Les terrains seront ouverts selon l'horaire de fin de semaine lors du congé férié du 5 septembre.
- Chaque personne ayant réservé un terrain doit se présenter au surveillant au maximum 5 minutes après le début de l'heure réservée sinon le terrain sera considéré vacant.
- La disponibilité des terrains peut être limitée pour la tenue des cours ou d'activités spéciales.
- Aucun prêt ou location d'équipement.

PARC	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SURVEILLANT	HORAIRE
<b>ANGORA</b> (4 terrains éclairés)	4125 d'Argenson	450 961-2001 p. 1934	Oui	<b>Du 24 juin au 8 septembre :</b> Lundi au vendredi de 10 h à 23 h Samedi et dimanche de 9 h à 23 h <b>Du 9 septembre au 13 octobre :</b> Lundi au jeudi de 16 h à 21 h Vendredi de 13 h à 22 h Samedi et dimanche de 10 h à 22 h
<b>CHARLES-BRUNEAU</b> (2 terrains éclairés)	1731 Rochon	450 964-5565	Oui	<b>Du 24 juin au 8 septembre :</b> Lundi au vendredi de 18 h à 22 h Samedi et dimanche de 10 h à 22 h <b>Du 9 septembre au 13 octobre :</b> Lundi au vendredi de 18 h à 21 h Samedi et dimanche de 13 h à 21 h
<b>DU GOUFFRE</b> (2 terrains éclairés)	829 de l'Escuminac	450 964-3036	Oui	
<b>PIERRE-LE GARDEUR</b> (2 terrains éclairés)	4523 Pierre-Le Gardeur	450 582-1765	Oui	
<b>ST-SACREMENT</b> (2 terrains éclairés)	1126 Gédéon-M.-Prévost	450 471-8045	Oui	
<b>ANDRÉ-GUÉRARD</b> (2 terrains éclairés)	3425 Place Camus	Sans surveillant	Sans surveillant	<b>Du 15 avril au 13 octobre :</b> Tous les jours jusqu'à 22 h
<b>CHARLES-ÉDOUARD-RENAUD</b> (1 terrain éclairage partiel)	10 541 des Pélicans			
<b>DAUNAIS</b> (2 terrains éclairés)	170 Germain-Raby (Île St-Jean)			
<b>DE LA POMMERAIE</b> (2 terrains éclairés)	Boul. de la Pommeraie			
<b>DE L'ENGOULEMENT</b> (1 terrain éclairé)	195, de l'Érable Noir			
<b>DE L'HORTENSIA</b> (1 terrain éclairé)	1680 de l'Hortensia			
<b>DES VIGNOBLES</b> (2 terrains éclairés)	avenue du Terroir			
<b>LAURIER</b> (2 terrains éclairés)	2850 Sébastien			
<b>DE LA PINIÈRE</b> (2 terrains non éclairés)	rue de la Passerelle	Sans surveillant	Sans surveillant	<b>Du 15 avril au 13 octobre :</b> Tous les jours selon la luminosité
<b>POITIERS</b> (2 terrains non éclairés)	rue de Poitiers			

# Bibliothèques programmation

Prenez note que les Bibliothèques de Terrebonne seront fermées le lundi 2 septembre mais ouvertes le lundi 14 octobre 2013, fête de l'Action de grâces.

## Horaires des bibliothèques municipales

### Bibliothèque Île-des-Moulins

855 Île-des-Moulins  
450 961-2001  
poste 1117 (secteur jeunes)  
poste 1116 (secteur adultes)  
poste 1121 ou 1197  
(secteur de la référence)

**Dimanche**  
10 h 00 à 17 h 00

**Lundi au mercredi**  
12 h 00 à 21 h 00

**Jeudi et vendredi**  
12 h 00 à 20 h 00

**Samedi**  
10 h 00 à 17 h 00

### Bibliothèque André-Guérard

3425 Place Camus  
450 961-2001, poste 1349

**Dimanche**  
10 h 00 à 17 h 00

**Lundi au mercredi**  
12 h 00 à 21 h 00

**Jeudi et vendredi**  
12 h 00 à 20 h 00

**Samedi**  
10 h 00 à 17 h 00

### Bibliothèque Lachenaie

3060 Saint-Charles  
450 961-2001, poste 1378

**Lundi au mercredi**  
12 h 00 à 21 h 00

**Jeudi au dimanche**  
10 h 00 à 17 h 00

### Bibliothèque La Plaine

6900 Guérin  
450 961-2001 poste 1133

**Lundi au mercredi**  
12 h 00 à 21 h 00

**Jeudi au dimanche**  
10 h 00 à 17 h 00

*L'inscription aux bibliothèques est gratuite pour les résidents. Pour obtenir plus de détails sur les modalités d'inscriptions, veuillez contacter votre bibliothèque locale.*

## SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

du 19 au 26 octobre 2013  
Référez-vous à la liste d'activités des bibliothèques respectives pour connaître les activités spéciales organisées pour l'occasion.

## POUR LES PARENTS!

Suivez le blogue **Les carnets de Caro**  
au <http://caro-touch.blogspot.ca>

Voici une vitrine incontournable de l'heure du conte dans laquelle sont partagés les coups de cœur de cette blogueuse.

## LA BIBLIOTHÈQUE PREND L'AIR!

Des heures du conte spéciales ont lieu jusqu'au 22 septembre. Venez prendre l'air avec notre animateur sur le site de l'Île-des-Moulins ! Il lira des extraits d'un conte amusant ou touchant aux jeunes présents et vous invitera ensuite à prendre connaissance des différents services offerts gratuitement par vos bibliothèques. Présentés les samedis dans le cadre du marché public de l'Île-des-Moulins.

## DES LIVRES VOYAGEURS...

Venez nourrir votre imaginaire au kiosque de la bibliothèque, installé au Marché moulinois sur le site de l'Île-des-Moulins, tous les samedis entre 10 h et 14 h 30, jusqu'au 22 septembre.

La recette est simple : choisissez un des livres gratuits qui y sont offerts, lisez-le, puis déposez-le dans un lieu public pour qu'il poursuive son voyage et charme un autre lecteur...

L'aventure vous tente ? Soyez un maillon de cette chaîne de lecture, pour le plus grand plaisir de tous !



## PROGRAMME HORS LES MURS

Saviez-vous que les bibliothèques de Terrebonne offrent un service de livraison de documents aux résidences de personnes âgées et de soins de longue durée? Les documents sont disponibles pour des prêts de 21 jours ou de 60 jours, selon les besoins. Informez-vous au 450 961-2001, poste 1121 pour tous les détails sur les démarches à suivre afin d'inscrire votre institution à ce service.

## Bibliothèque de l'Île-des-Moulins

Le nombre de places est limité pour toutes ces activités, il faut donc vous y inscrire d'avance, soit sur place, soit en téléphonant au numéro suivant : 450 961-2001, poste 1116.

### ADULTES CLUB DE LECTURE

Le club de lecture pour adultes revient dès le lundi le 9 septembre. Une rencontre par mois jusqu'en décembre vous permet de découvrir des auteurs grâce à Mme France Paquin. Il reste quelques places disponibles dans le groupe de 15 h 30 à 17 h 30. Inscrivez-vous rapidement !

### ATELIERS D'ÉCRITURE

Les lundis, en après-midi ou en soirée, à partir du 16 septembre, venez acquérir la formation de base pour développer certains styles littéraires. Mme Nicole Lapointe vous convie à une rencontre mensuelle (quatre rencontres en tout). L'inscription doit se faire à la bibliothèque. Places limitées pour chaque groupe. Inscrivez-vous dans le groupe de l'après-midi (13 h 00 à 15 h 30) ou celui du soir (19 h 00 à 21 h 30).

#### Coût d'inscription (taxes incluses)

Résidents :  
18 à 64 ans : 43,22 \$  
65 ans et plus : **gratuit**  
Non-résidents : 64,83 \$

### COLLATIONS ET LUNCHS SANTÉ POUR LES PRESSÉS

Vous êtes à court d'idées pour varier le contenu de vos boîtes à lunch ? Mme Louise Rivard, auteure, vous propose des idées de lunchs simples qui vous simplifieront la vie, tout en composant des repas équilibrés. Cette activité se terminera par une petite dégustation.

**Mercredi 25 septembre à 19 h 00.**

### JOURNÉES DE LA CULTURE

(DU 27 AU 29 SEPTEMBRE)

À la bibliothèque de l'Île-des-Moulins, une exposition de documents sur les anciens métiers vous fera découvrir des techniques presque oubliées.

### JEUX D'ÉCRITURE : ATELIER CRÉATIF ET AMUSANT

Mme Carole Miville vous invite à célébrer la journée internationale des personnes du 3<sup>e</sup> âge. Laissez libre cours à votre imagination! Nul besoin de savoir écrire, c'est tout simplement une journée remplie d'amitié et de rire entre nous. Inscription obligatoire.

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre à 13 h 30.**

### LE FUROSHIKI ET LA CULTURE JAPONAISE

Le *furoshiki* est une technique traditionnelle japonaise d'emballage en tissu qui sert à transporter des vêtements, des cadeaux ou le bento (boîte à lunch). Nous partirons à la découverte des origines de cette très vieille technique et nous remontrons le cours de l'histoire afin de connaître son utilité encore aujourd'hui et l'avenir qu'on lui réserve.

**Mercredi 23 octobre à 19 h 00.**

### SERGE BOUCHARD, ANTHROPOLOGUE, ÉCRIVAIN ET ANIMATEUR DE RADIO QUÉBÉCOIS

Ne manquez pas ce rendez-vous avec M. Serge Bouchard, anthropologue, qui se présente comme un grand-père du temps des mammouths laineux, race lourde et lente, éteinte depuis longtemps. La bibliothèque de l'Île-des-Moulins est heureuse d'accueillir pour vous cet homme talentueux.

**Mercredi 13 novembre à 19 h 00.**

### JEUNES AIME-T-ON LES DÉTESTER : LES LOUPS, PIRATES ET OGRES ?

(5 à 9 ans)

Ils sont impolis. Ils font peur aux petits et aux grands. Pourtant, une

certaine Brouillonne n'en a pas peur du tout. Elle adore raconter des histoires de malfrats. Brouillonne t'invite à la bibliothèque de l'Île-des-Moulins. Vaincras-tu tes peurs ?

**Vendredi 11 octobre à 9 h 30.**

### LE MERVEILLEUX MONDE DE LA CHIMIE

(8 à 10 ans)

À quoi pensez-vous lorsque vous entendez les mots chimie ou chimiste ? Avez-vous en tête l'image du scientifique à lunettes noires, aux cheveux blancs tout ébouriffés et portant un sarrau taché de noir à la suite d'une explosion? Pour vous convaincre du contraire, vous deviendrez des chimistes en herbe en effectuant vous-mêmes des manipulations et des expériences sécuritaires et amusantes. C'est un rendez-vous à ne pas manquer avec M. Christian Drouin de *Innovateurs à l'école*.

**Samedi 16 novembre à 10 h 30.**

### HEURES DU CONTE

Un rendez-vous plein de découvertes pour les tout-petits de 3 à 5 ans, les mardis matins, avec notre animatrice Carol Lynn Chevrier. Vérifier les dates et les heures au comptoir du prêt.

## Bibliothèque de Lachenaie

Le nombre de place est limité pour toutes ces activités, il faut donc vous y inscrire d'avance, soit sur place, soit en téléphonant au numéro suivant : 450 961-2001, poste 1378.

### ADULTES ATTEINDRE ET CONSERVER SON POIDS SANTÉ ET SA VITALITÉ... PAR LE PLAISIR

avec Line Bolduc

Le contenu de la conférence est inspiré du livre à succès de Line Bolduc *Destination plaisir et mieux-être, un mode de vie sain, un cadeau à se faire*. Les sujets qui seront abordés sont, entre autres, travailler en santé; le poids santé par le plaisir avant tout; les régimes utiles ou pas; le corps, un sage messenger; les

causes possibles des problèmes de poids; etc. et surtout choisir le bonheur. Cet atelier se déroulant toujours dans une atmosphère de fous rires contagieux.

**Mercredi 11 septembre à 19 h 00.**

### LE CERCLE DES FERMÈRES DE LACHENAIE

Nous recevrons le Cercle des fermières de Lachenaie. Les membres viendront partager leurs connaissances et leur savoir-faire. Cela fait déjà plus de 95 ans qu'existent les Cercles de Fermières au Québec et ils sont plus dynamiques que jamais. Ces femmes demeurent les gardiennes du patrimoine qu'elles transmettent à tout vent. Venez les voir en démonstration, la fin de semaine des Journées de la culture, du 28 au 29 septembre. Vérifiez les heures de leur présence auprès de votre bibliothèque locale.

### LA FOLLE ENTREPRISE... SUR LES PAS DE JEANNE MANCE

avec Annabel Loyola cinéaste et conférencière

Une femme de notre époque part à la recherche d'une femme du passé, Jeanne Mance (1606-1673), cofondatrice de Montréal. Annabel Loyola est née à Langres, petite cité bimillénaire française située en Champagne méridionale : Jeanne Mance a vu le jour dans la même ville, il y a quatre siècles. Langres-Paris-Montréal, voici leur itinéraire commun. Fascinée par le destin de Jeanne Mance, la cinéaste décide de partir à la recherche des motivations qui ont poussé une femme ni veuve, ni mariée, ni religieuse au XVIII<sup>e</sup> siècle à partir vers l'inconnu. Visionnement du film et conférence.

**Mercredi 9 octobre à 19 h 00.**

### RETOUR SUR UNE PÉRIODE (1969-1976)

La révolution tranquille au temps des baby-boomers. Phénomène jeunesse, climat d'euphorie et d'éclatement... disent les historiens. Cette période a permis, entre autres, que la société se dote d'un meilleur système d'éducation allant au-delà du cours primaire et que le réseau des



# Activités spéciales bibliothèques

bibliothèques municipales se développe au Québec; c'est d'ailleurs celui que vous connaissez aujourd'hui. Les baby-boomers ont remis en question les normes traditionnelles les mieux établies : famille, religion, morale ou modes de vie.

**Mercredi 6 novembre à 19 h 00.**

## JEUNES PIERRE DÉMÉNAGE...

avec **Martine Bisson Rodrigue** (auteure) pour les jeunes de **6 à 10 ans.**

Son personnage s'appelle Pierre L'Heureux, et ce patronyme devrait suffire à rendre notre héros haut comme trois pommes fort, solide et chanceux dans la vie. Mais... Pierre envisage avec crainte la rentrée scolaire. Sa famille vient de déménager, et il se retrouve dans une nouvelle école. Pierre arrivera-t-il à se faire de nouveaux amis malgré son embonpoint ? Il y a la bande de Roger qui terrorise l'école : leur servira-t-il de nouveau souffre-douleur ? L'adaptation de Pierre à son nouvel environnement s'annonce plutôt difficile.

**Mercredi 23 octobre à 18 h 30.**

## LES AVENTURES DU PIRATE LABILLE avec

**Mélissa Jacques (auteure)** pour tous les pirates de **4 à 9 ans**

Billy rêve d'être pirate, mais pour réaliser son rêve, il lui faut un nom, un habit, un perroquet et même un bateau de pirate. Rien de plus facile, car c'est un garçon plein de ressources. Billy, dorénavant dit pirate Labille rivalisera d'audace, d'initiative et d'enthousiasme pour réaliser son souhait. Arrivera-t-il à bon port ? Trouvera-t-il le trésor ? Que lui réservent les vents contraires de la navigation et certains ennemis jaloux ? Mais attention, le pirate Labille n'a pas dit son dernier mot ! Inscription à la bibliothèque de Lachenaie, habit de pirate de rigueur.

**Mercredi 20 novembre à 18 h 30.**

## HEURES DU CONTE :

Les heures du conte en anglais pour les enfants de 3 à 5 ans sont de retour en septembre le samedi après-midi ! Informez-vous au comptoir du prêt pour obtenir l'horaire précis.

## Bibliothèque de La Plaine

**Le nombre de places est limité pour toutes ces activités, il faut donc vous y inscrire d'avance, soit sur place ou soit en téléphonant au numéro suivant : 450 961-2001, poste 1133.**

## ADULTES MANDALA : AU CŒUR DU CERCLE SACRÉ

par **Martine Fontaine**

Les mandalas expriment la soif de chaque être humain à retourner à sa source et ainsi vivre en paix avec lui-même et les autres. Moyen de création, d'éveil et de rencontre personnelle, ces cercles magiques permettent de se recentrer et de canaliser son énergie. Mme Fontaine présentera le mandala tibétain et ses caractéristiques, le cercle sacré dans d'autres cultures, le mandala personnel de Jung à aujourd'hui, la création des mandalas et comment les utiliser. **Mardi 17 septembre à 19 h 00.**

Vous pourrez également venir admirer les œuvres de Mme Fontaine qui seront exposées à la bibliothèque du 7 au 29 septembre 2013.

## CERCLE DE FERMÈRES DE LA PLAINE

Le Cercle des fermières de La Plaine nous offre des démonstrations de différentes techniques artisanales, les 28 et 29 septembre, pendant les Journées de la Culture. Vérifiez les heures de leur présence auprès de votre bibliothèque locale.

## OUI, TOUT EST POSSIBLE !

par **Dominique Allaire**

Nous venons au monde en ayant d'innombrables possibilités au fond de nous-mêmes. Il nous revient de les découvrir et de les amener à leur plein potentiel.

Coach de vie débordant d'enthousiasme, Dominique Allaire s'inspire de 13 étapes de son livre, *Oui, tout est possible !* pour vous inviter à réaliser ce qui vous tient à cœur. Venez découvrir comment lâcher la bride à votre imagination et suivre la voix de votre intuition.

**Mardi 22 octobre à 19 h 00.**

## COMMENT TRAVERSER L'EMPRISE ET LES ÉPREUVES DE LA VIE? VOTRE ÂME ET VOS GUIDES; DES ALLIÉS DE TAILLE !

par **Anick Lapratte**, (intervenante énergétique et auteure)

Pour mieux comprendre la présence des âmes errantes (esprits et fantômes) dans vos vies ; pour découvrir le but ultime de l'emprise, des diverses épreuves et des grands bouleversements ; pour mieux décoder, au quotidien, la présence et le soutien de votre âme et de vos guides spirituels ; pour apprendre à travailler avec ses guides, à mieux vivre les transformations et à faire vibrer la vie !

**Mardi 5 novembre à 19 h 00.**

## JEUNES SPÉCIAL JOURNÉE PÉDAGOGIQUE POUR LES JEUNES DE 8 À 12 ANS :

**LA CUISINE MOLÉCULAIRE** par le **Club des débrouillards**

Explorez les possibilités qu'offrent différentes réactions chimiques pour créer de nouveaux plats culinaires. Au menu : la gélification, la sphérification et de délicieuses perles de jus de fruits à déguster ! Oubliez devoirs et leçons, enfiler un sarrau et devenez scientifique d'un jour!

**Vendredi 13 septembre à 13 h 30.**

## SPÉCIAL HALLOWEEN POUR LES 5 À 12 ANS :

**TROUILLE ET CITROUILLES** par **Nous les arts**

Histoires amusantes, discussion sur l'origine de l'Halloween et des expériences vécues par les enfants. Chaque participant décorera une véritable citrouille (sans sculpture) avec différents matériaux dont plusieurs produits recyclés. Viens t'amuser avec nous.

**Samedi 19 octobre à 13 h 30.**

## LES AMIS DE TRISTAN

pour les enfants de **5 à 12 ans**

Les Amis de Tristan est une entreprise spécialisée dans la présentation d'animaux exotiques.

Serpents, lézards, scorpions, araignées et petits mammifères seront au rendez-vous. Cette animation interactive vous permettra de mieux connaître ces animaux et peut-être de vaincre vos plus grandes peurs, qui sait ? N'oubliez pas votre appareil photo!

**Mardi 12 novembre à 18 h 30.**

## HEURES DU CONTE :

Les heures du conte sont de retour pour les amis de 3 à 5 ans à tous les mercredis avec une représentation à 9 h 30 et une autre à 18 h 30. Informez-vous au comptoir du prêt pour vous y inscrire.

Un rendez-vous visant à susciter chez votre petit le goût des livres et l'éveil à la lecture. Histoires, comptines, rondes enfantines et bricolages sont au rendez-vous au cours de cette activité d'animation qui développera l'imaginaire de votre enfant. Vos petits bouts de chou pourront également découvrir notre coffre aux trésors rempli de livres spécialement sélectionnés pour eux. Vérifiez les dates au comptoir du prêt.

## HEURES DU CONTE POUR LES GARDERIES EN MILIEU FAMILIAL

Vous êtes propriétaire d'un service de garde en milieu familial et à la recherche d'une belle petite activité à faire avec votre groupe une fois par mois ? Nous vous invitons à participer à cette heure du conte adaptée aux groupes de tous les âges grâce à un programme de belles histoires, des chansons, des comptines et des bricolages originaux ! Vérifiez les dates au comptoir du prêt.

# Activités spéciales bibliothèques

## Bibliothèque André- Guérard

Le nombre de places est limité pour toutes ces activités, il faut donc vous y inscrire d'avance, soit sur place ou soit en téléphonant au numéro suivant : 450 961-2001, poste 1349.

### ADULTES LES PIÈGES ET LES DÉLICIES DE LA RETRAITE...

Quelles sont les meilleures conditions pour réussir la transition vers la retraite ? Pourquoi dit-on que la retraite se prépare dès le début du « mitan de la vie », soit aux alentours de 40 ans? Une retraite heureuse? Ça se prépare en compagnie de l'auteure et coach de vie, Marie-Paule Dessaint. Le bonheur est dans l'action! Tel est le leitmotiv de Marie-Paule Dessaint, qui prépare les gens à la retraite depuis une vingtaine d'années.

**Mardi 8 octobre à 19 h 00.**

### QUAND LE CORPS N'EN FAIT QU'À SA TÊTE...

L'auteure Louise Thibault présentera ses livres lors de cette causerie-conférence : *Quand le corps n'en fait qu'à sa tête. Découvrez ce qui vous pousse à manger* et *Nourrir son cerveau. Manger intelligemment*. Cette rencontre permettra de mieux comprendre les habitudes alimentaires, l'héritage familial, les habitudes de vie et de consommation, le cerveau des personnes minces et corpulentes. L'auteure bouscule les idées reçues sur la nutrition du corps et du cerveau. Elle propose des pistes de solutions personnalisées et réalistes afin d'améliorer l'alimentation et ultimement le bien-être. (La conférencière sera disponible pour une séance de signature)

**Lundi 4 novembre à 19 h 00.**

### JEUNES UN CONTE DE ROSETTE LA MOUFETTE SUR L'AMITIÉ

Rosette, la moufette, ne peut pas se faire d'amis à cause de ce que vous savez ! Tristounette, elle décide de se

prendre en main et de partir à la recherche d'amis. En chemin, elle rencontre des enfants et d'autres animaux qui, comme elle, peinent à se faire des amis. Une belle histoire d'amitié qui initie les enfants aux différences...

(Activité familiale pour les enfants de 3 à 7 ans)

**Samedi 28 septembre à 10 h 30.**

### CLOWN EXPRESS PRÉSENTE : L'HALLOWEEN EN TOUTE SÉCURITÉ

Aidez deux clowns rigolos à préparer la grande fête de l'Halloween. Une façon drôle et éducative de réviser les consignes de sécurité pour cette soirée tant attendue... Magie, ballons, jonglerie, et dessins à colorier. Un moment inoubliable, autant pour les petits que pour les grands!

(Activité familiale pour les enfants de 4 à 9 ans)

**Mardi 22 octobre à 18 h 30.**

### RENCONTRE AVEC L'AUTEUR DE YOUBBA ET OBNÜBILUS...

L'auteur Louis Lymburner envoie un message d'espoir et de courage aux enfants de l'école Marie-Soleil Tougas. Destinée aux jeunes lecteurs, la collection Youbba (créature fantastique) porte sur les différences auxquelles sont souvent confrontés les enfants... défaut de langage, couleur des cheveux ou de la peau, port de lunettes et autres. Soyez prêt à participer aux tirages des livres et affiches de la collection Youbba et Obnubilus lors de cette rencontre exceptionnelle!

(Activité offerte aux élèves de l'école Marie-Soleil Tougas)

**Mardi 12 novembre.**

### HEURES DU CONTE

Les heures du conte sont de retour pour les amis de 3 à 5 ans les lundis et jeudis matins. Vérifiez les dates et heures au comptoir du prêt.

## NOUVEAU SERVICE

dans les bibliothèques municipales

## Votre réservation EST ARRIVÉE!

Les bibliothèques peuvent dorénavant vous aviser par courriel lorsque le document que vous avez demandé est arrivé.

[www.ville.terrebonne.qc.ca](http://www.ville.terrebonne.qc.ca) | 450 961-2001



**Vous n'avez qu'à fournir l'adresse courriel de votre choix à un(e) de nos préposé(e)s, à nos comptoirs pour profiter de ce nouveau service.**



# Activités offertes par les organismes

## COMMUNAUTAIRES

### Amis de Simon (Les)

**Activité :** Support psychologique et réconfort aux parents en deuil d'un enfant  
**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson, local 130  
**Ratio :** 25  
**Dates :** 4 sept., 10 oct., 13 nov., 11 déc. de 18 h 30 à 22 h  
**Coût :** Gratuit  
**Inscription :** Aucune  
**Info :** Lorette Lachapelle, Ph.D. 450 492-9179

### Antenne universitaire du 3<sup>e</sup> âge à la MRC des Moulins

**Activité :** Cours, ateliers, conférences  
**Lieux :** Terrebonne, Mascouche  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Ratio :** 19-25 / cours, 15-25 / ateliers  
**Début :** 6 sept.  
**Fin :** 2 déc.  
**Horaire :** 9 h 30 à 12 h ou 13 h à 15 h 30  
**Coût :** 53 \$ / conférence, 88 \$ / cours-ateliers, 145 \$ / langues, 150 \$ / informatique  
**Inscription :** 26 août de 13 h à 15 h au Centre Angora, 4125 d'Argenson  
**Info :** Lorette Lachapelle, Ph.D. 450 492-9179  
**Internet :** www.USherbrooke.ca/uta

### Carrefour familial des Moulins

**Lieu :** 427 Léveillé  
**Info :** 450 492-1257  
**Courriel :** info@carrefourfamilialdesmoulins.com  
**Internet :** www.carrefourfamilialdesmoulins.com

### Services et activités disponibles dès septembre :

**Activité :** Yoga prénatal  
**Clientèle :** Futures mamans  
**Durée :** 7 cours  
**Coût :** 70 \$ + remise d'un certificat de 60 \$

**Activité :** Massage bedaine  
**Clientèle :** Futurs parents  
**Durée :** 1 rencontre  
**Coût :** 45 \$

**Activité :** Méthode Bonapace  
**Clientèle :** Futurs parents  
**Durée :** 2 rencontres  
**Coût :** 135 \$ / couple

**Activité :** Bébé futé  
**Clientèle :** Maman et bébé 0-10 mois  
**Durée :** 10 rencontres (0-6 mois)  
**Coût :** 8 rencontres (6-10 mois)  
95 \$ / 0-6 mois  
75 \$ / 6-10 mois

**Activité :** Coach familial  
**Clientèle :** Parent-enfant 2 à 5 ans  
**Durée :** 10 rencontres  
**Coût :** 75 \$

**Activité :** Éveil au plaisir I (10-18 mois)  
Éveil au plaisir II (18-24 mois)  
**Clientèle :** Parent-enfant  
**Durée :** 10 rencontres  
**Coût :** 75 \$

**Activité :** Poussette Action  
**Clientèle :** Parent-bébé  
**Durée :** 9 rencontres  
**Coût :** 60 \$

**Activité :** Yoga postnatal  
**Clientèle :** Maman-bébé  
**Durée :** 8 rencontres  
**Coût :** 80 \$ (bébé ne doit pas être à l'étape de ramper)

**Activité :** Signé bébé  
**Clientèle :** Parent-bébé  
**Durée :** 1 rencontre  
**Coût :** 25 \$

**Activité :** Ballon forme  
**Clientèle :** Maman-bébé  
**Durée :** 6 rencontres  
**Coût :** 60 \$

**Activité :** Massage parent-bébé  
**Clientèle :** Parent-bébé  
**Durée :** 5 rencontres  
**Coût :** 50 \$

**Activité :** Déco-délices  
**Clientèle :** 7-10 ans

**Durée :** 1 rencontre  
**Coût :** 20 \$

**Activité :** Ados-bouffe  
**Clientèle :** 11-14 ans  
**Durée :** 4 rencontres (les samedis)  
**Coût :** 70 \$

**Activité :** Gardiens Avertis (Croix-Rouge)  
**Clientèle :** 11 ans et plus  
**Durée :** 1 samedi  
**Coût :** 35 \$

**Activité :** Secourisme général (Croix-Rouge)  
**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Durée :** 8 h ou 16 h  
**Coût :** 75 \$ / 8 h  
95 \$ / 16 h

**Activité :** Secourisme d'urgence – Renouvellement (Croix-Rouge)  
**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Durée :** 8 h  
**Coût :** 75 \$

**Activité :** Secourisme soins aux enfants (Croix-Rouge)  
**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Durée :** 8 h ou 16 h  
**Coût :** 75 \$ / 8 h  
95 \$ / 16 h

**Activité :** Yoga de ressourcement  
**Clientèle :** Adulte  
**Durée :** 6 rencontres  
**Coût :** 60 \$

**Activité :** Ma famille en santé, au naturel  
**Clientèle :** Famille  
**Durée :** 4 ateliers  
**Coût :** 60 \$ (incluant ingrédients pour certaines préparations)

**Activité :** Relation d'aide  
**Clientèle :** Familles, individus  
**Durée :** Rencontres d'une heure  
**Coût :** 30 \$ / rencontre (rendez-vous obligatoire)

**Activité :** Clinique d'impôt  
**Clientèle :** Familles à faibles revenus

**Durée :** À l'année (critère d'admissibilité : selon les normes du gouvernement)

**Activité :** Courrier plume-images et plume argentée (pour bénévolat)  
**Clientèle :** Bénévolat adultes et étudiants du secondaire

### Nouveautés disponibles dès octobre :

**Activité :** Pilates prénatal  
**Clientèle :** Futurs parents  
**Durée :** 6 cours  
**Coût :** 60 \$ + remise d'un certificat de 60 \$

**Activité :** Essentrics postnatal  
**Clientèle :** Maman-bébé  
**Durée :** 6 rencontres  
**Coût :** 60 \$ (bébé de doit pas être à l'étape de ramper)

**Activité :** Zumba  
**Clientèle :** Maman-bébé (1-8 mois)  
**Durée :** 8 rencontres  
**Coût :** 80 \$

**Activité :** Ma famille : pas parfaite, mais équilibrée  
**Clientèle :** Parents  
**Durée :** 1 à 2 rencontres / thème  
**Coût :** 10 \$ / rencontre

### Carrefour jeunesse-emploi des Moulins

**Activité :** Service d'employabilité et d'orientation  
**Lieu :** 3 - 640 Langlois  
**Clientèle :** 14 à 35 ans  
**Horaire :** Lun. au ven. de 8 h 30 à 16 h 30 et mar. de 8 h 30 à 20 h  
**Coût :** Gratuit  
**Info :** Mélissa Moffette 450 492-0088

### Centre de F.A.M. des Moulins

**Activité :** Périodes d'accueil  
**Clientèle :** Féminine 18 ans et plus  
**Durée :** À l'année  
**Horaire :** Lun. de 11 h à 14 h, mer. de 9 h 30 à 12 h, jeu. de 12 h à 16 h

# Activités offertes par les organismes (suite)

**Coût :** Gratuit  
**Inscription :** Aucune  
**Info :** 450 964-5827

## **Centre de prévention du suicide de Lanaudière**

**Activité :** Intervention, prévention, deuil, ligne téléphonique 24 / 24

**Clientèle :** Lanaudière  
**Info :** 1 866-APPELLE (24 / 24)  
1 866 277-3553

**Activité :** Formations en prévention du suicide

**Lieu :** Lanaudière (à déterminer)  
**Dates :** 21 et 26 sept., 21 oct., 7 et 15 nov.

**Heures :** 8 h 30 à 16 h 30  
**Coût :** Gratuit  
**Info :** 1 866-277-3553

## **Comité d'aide Lachenois**

**Activité :** Comptoir vestimentaire, dépannage alimentaire  
**Lieu :** 104 - 1345 Grande-Allée

**Clientèle :** Secteur Lachenaie  
**Horaire :** Lun. au jeu. de 9 h à 15 h

**Coût :** Gratuit  
**Info :** Diane Laperrière  
450 964-0360

## **Coopérative d'aide à domicile Les Moulins**

**Activité :** Entretien ménager et service d'aide à domicile

**Lieu :** 125 - 2500 boul. Mascouche, Masc.

**Clientèle :** MRC des Moulins  
**Horaire :** Entretien : lun. au ven. de 8 h à 17 h  
Répit et assistance : lun. au dim. de 8 h à 22 h

**Coût :** Selon service requis et situation  
**Inscription :** Par tél. de 8 h 30 à 16 h 30  
**Info :** Linda Morin  
450 966-4446 p. 221

## **Dianova Canada**

**Activité :** Centre de traitement des dépendances aux drogues, alcool et médicaments

**Lieu :** 1600 Côte de Terrebonne

**Clientèle :** Adultes et jeunes adultes, mixte, chambres individuelles

**Ratio :** 35 max.  
**Horaire :** À l'année de 9 h à 18 h  
**Coût :** 300 \$ / mois bénéficiaire sécurité du revenu, 2,850 \$ / mois / autres

**Inscription :** Lun. au ven. de 9 h à 17 h sur place  
**Info :** Frédéric Arène  
450 964-6566

## **Jeunesse Canada Monde**

**Activité :** Famille d'accueil (recrutement au printemps et accueil à l'automne)

**Lieu :** Terrebonne  
**Début :** Sept.  
**Fin :** Déc.  
**Coût :** Compensation budgétaire de 180 \$

**Inscription :** Le plus tôt possible par tél.  
**Info :** Isabelle Demers  
514 362-7203

## **Maison Adhémar-Dion**

**Activité :** Services et soins palliatifs aux résidents et soutien aux familles

**Lieu :** 4500 St-Charles  
**Ratio :** 12 simultanément  
**Durée :** En tout temps  
**Inscription :** En tout temps sur place  
**Info :** 450 932-0870

## **Maison des Familles Plaines**

**Lieu :** Centre Guérin, 6900 Guérin  
**Inscription :** 18 sept. de 19 h à 20 h par tél., courriel ou sur place  
**Info :** Isabelle Dolbec  
450 471-1808 p. 7799  
**Courriel :** maison-des-familles-plaines@hotmail.com

**Activité :** Matinée enjouée  
**Clientèle :** Parents-enfants 0 à 5 ans  
**Début :** 25 sept.  
**Fin :** 4 déc.  
**Horaire :** Mer. de 9 h 30 à 11 h  
**Coût :** 5 \$ + cotisation annuelle

**Activité :** Gardiens avertis (formation Croix-Rouge)  
**Clientèle :** 11 ans et plus  
**Ratio :** Min. 18  
**Début :** 19 oct.

**Horaire :** Sam. de 8 h 30 à 16 h 15  
**Coût :** 40 \$

**Activité :** Échange de menus et de coupons

**Clientèle :** Adulte  
**Dates :** 11 oct, 8 et 29 nov.  
**Horaire :** Ven. de 9 h 30 à 11 h  
**Coût :** 5 \$ + cotisation annuelle

## **Maison des jeunes de Terrebonne**

**Activité :** Éducatives, sportives, culturelles, sociales, etc...

**Lieux :** Tous Azimuts : 1154 de la Côte Boisée  
Amis Jeunesse : 5900 Rodrigue

**Clientèle :** 12 à 17 ans  
**Horaire :** Lun. au ven. : Tous Azimuts : 16 h à 21 h et Amis Jeunesse : 15 h à 21 h

**Inscription :** Sur place  
**Info :** 450 964-5598

## **Maison des jeunes Lachenaie Action Jeunesse**

**Info :** Huguette Dubé  
450 964-1211  
**Internet :** mdjactionjeunesse.org

**Activité :** Jeux de société, films, sorties, ateliers, etc.

**Lieu :** 1735 Rochon  
**Clientèle :** 10 à 17 ans  
**Horaire :** 12-17 ans : mer. de 18 h à 21 h, jeu. et ven. de 18 h à 22 h  
10-12 ans : mar. et jeu. de 15 h 15 à 17 h

**Activité :** Souper communautaire avec thématique  
**Clientèle :** 12 à 17 ans  
**Horaire :** 1 fois / mois à 18 h  
**Coût :** Gratuit / membre, 3 \$ / non membre

## **Nourri-Source Lamater**

**Activité :** Halte-allaitement (jour et soir) et service d'une marraine d'allaitement (service téléphonique de soutien en tout temps)

**Lieu :** CLSC Lamater, 1317 des Seigneurs, salle Joseph-Masson  
**Clientèle :** Femme allaitante ou qui le désire, femme enceinte et leur famille

**Horaire :** Tous les 2 mercredis entre 9 h et 11 h pour les bébés de plus d'un mois ou les lundis entre 9 h et 11 h pour les bébés d'un mois et moins

**Coût :** Gratuit  
**Info :** Geneviève Rinfret  
450 471-2881 p. 4992

**Courriel :** lamater@nourri-source.ca

**Activité :** Concours de photos d'allaitement

**Lieu :** CLSC Lamater, salle Joseph-Masson

**Clientèle :** MRC des Moulins  
**Dates :** 1<sup>er</sup> juin au 13 sept., remise de prix le 5 oct.

**Coût :** Gratuit  
**Inscription :** Obligatoire à lamater@nourri-source.org ou sur place

## **Société canadienne de la sclérose en plaques**

**Activité :** Yoga thérapeutique  
**Lieu :** Mercredi : École Saint-Louis  
Vendredi : Centre Angora, 4125 d'Argenson

**Clientèle :** Personnes atteintes de sclérose en plaques

**Ratio :** 8-12  
**Début :** 4 oct.  
**Fin :** 20 déc.  
**Horaire :** Mer. de 19 h 30 à 21 h  
Ven. de 10 h à 11 h

**Coût :** 65 \$ / 12 cours  
**Inscription :** Jusqu'au 8 sept. de 9 h à 15 h 30 par tél.  
**Info :** Kim Santerre  
450 417-3562

## **Vaisseau d'Or des Moulins**

**Activité :** Aide et entraide  
**Lieu :** 486 Gagnon  
**Clientèle :** Personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale

**Horaire :** Lun. au ven. de 10 h à 17 h

**Coût :** 12 \$ / carte de membre  
**Inscription :** En tout temps sur place  
**Info :** Lisette Dormoy  
450 964-2418



# Activités offertes par les organismes (suite)

## LOISIRS ET SOCIO-COMMUNAUTAIRES

### Cadets de terre – Corps de cadets 2729 Terrebonne

**Activité :** Exercices et orientation en forêt, musique, sports, tir, camps d'été, etc.  
**Lieu :** École Léopold-Gravel, 766 St-Paul  
**Clientèle :** 12 à 18 ans  
**Début :** 6 sept.  
**Fin :** 30 juin  
**Horaire :** Ven. de 18 h 30 à 22 h  
**Coût :** Gratuit  
**Inscription :** Ven. de 18 h 30 à 22 h sur place  
**Info :** Capt Patrick Roy  
 514 867-2729

### Cercle de fermières de Lachenaie

**Activité :** Broderie traditionnelle, norvégienne, faux vitrail, bijoux, etc...  
**Lieu :** Chalet Pierre-Le Gardeur, 4523 P.-Le Gardeur  
**Clientèle :** Féminine  
**Début :** 10 sept.  
**Fin :** 10 juin  
**Horaire :** 1<sup>er</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardi / mois, 2<sup>e</sup> mardi / assemblée au 505 Théberge  
**Coût :** 25 \$ / carte de membre, 3 \$ / cours  
**Inscription :** Les mardis de 9 h à 20 h sur place  
**Info :** Lucette Surprenant  
 450 492-4141

### Cercle de fermières de La Plaine

**Activité :** Tissage, tricot, couture, broderie, etc.  
**Lieu :** Pavillon N.-Gauthier, 5900 Rodrigue  
**Clientèle :** Féminine 14 ans et plus  
**Début :** 10 sept.  
**Fin :** 11 juin  
**Horaire :** Lun. et mar. de 9 h à 15 h et mer. de 13 h à 21 h  
**Coût :** 25 \$  
**Inscription :** Sur place lors des activités  
**Info :** Nicole Landry  
 450 478-2548

### Club Astronomie des Moulins

**Activité :** Cours sur l'astronomie de base

**Lieu :** 2951 St-Charles  
**Clientèle :** 14 à 77 ans  
**Début :** 12 sept.  
**Fin :** 28 nov.  
**Horaire :** De 19 h 30 à 21 h 30  
**Coût :** 95 \$ avec livre et cherche étoile  
**Inscription :** Lun. au ven. avec rendez-vous 19 h  
**Info :** Marcel Charette  
 514 962-0558

### Club de bridge de Terrebonne

**Activité :** Bridge duplicata  
**Lieu :** Chalet Pierre-Le Gardeur, 4523 P.-Le Gardeur

**Clientèle :** 18 ans et plus  
**Horaire :** Lun. à 19 h 15 et mer. à 13 h

**Début :** 1<sup>er</sup> janv.  
**Fin :** 31 déc.  
**Coût :** 5 \$

**Inscription :** Le jour même sur place  
**Info :** Mélanie Charette  
 450 968-1647

### Club de l'âge d'or de Lachenaie (FADOQ)

**Activité :** Danse en ligne, jeux, cartes, soupers dansants, etc.

**Lieux :** 2953 St-Charles et 4125 d'Argenson

**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Début :** 10 sept.  
**Fin :** 13 mai  
**Horaire :** Lun., mar., jeu. et ven. (selon l'activité)

**Coût :** 25 \$ / carte FADOQ  
**Inscription :** 9, 10, 12 et 13 sept. sur place  
**Info :** Richard Laverdure  
 450 964-2142

### Club de l'âge d'or de La Plaine

**Activité :** Danse, bingo, cartes  
**Lieu :** Centre Guérin, 6900 Guérin

**Clientèle :** Aînés  
**Début :** 4 sept.  
**Fin :** 13 déc.  
**Horaire :** Ven. de 13 h à 14 h 30  
**Coût :** 10 \$ / carte de membre, 5 \$ / danse / sem.

**Inscription :** Sur place  
**Info :** Yvon Bellavance  
 450 478-2014

### Club des chiffres et des lettres de Lanaudière

**Activité :** Jeu de chiffres et de lettres

**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 des Seigneurs  
**Début :** 17 sept.  
**Fin :** 27 mai  
 (relâche à Noël)  
**Horaire :** Mardi à 19 h  
**Coût :** 5 \$ / séance  
**Inscription :** Le soir même sur place  
**Info :** Sylvain Heldt  
 450 729-1084

### Club de scrabble Les lettres de mon Moulin

**Activité :** Scrabble duplicata  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 des Seigneurs

**Clientèle :** Adulte  
**Début :** 13 sept.  
**Fin :** 20 juin  
**Durée :** 2<sup>e</sup> ven. de sept. au 3<sup>e</sup> ven. de juin (relâche Noël et été)

**Horaire :** 19 h 30 à 22 h (arrivée à 19 h)

**Coût :** 4 \$ / membre, 5 \$ / non membre, gratuit / 1<sup>ère</sup> rencontre

**Inscription :** Les ven. à 19 h sur place  
**Info :** Michèle Langlois  
 450 492-1043

### Club d'ornithologie de la région des Moulins

**Activité :** Sorties et conférences ornithologiques

**Lieu :** www.cordem.quebecoiseaux.org

**Clientèle :** Pour tous  
**Début :** Sept.  
**Fin :** Juin  
**Horaire :** Selon l'activité  
**Coût :** Selon l'activité  
**Inscription :** Aucune  
**Info :** 514 590-4707

### Club Les Choyés de l'âge d'or de Terrebonne

**Activité :** Bingo, cartes, sorties  
**Lieu :** 505 Théberge  
**Début :** Sept.  
**Fin :** Juin  
**Horaire :** Mar. et jeu. à 13 h  
**Coût :** 10 \$ / carte de membre

**Inscription :** Sur place  
**Info :** Danielle Lavoie  
 450-471-4277

### Club optimiste Lachenaie

**Activité :** Déjeuners et assemblées  
**Lieu :** 2951 St-Charles  
**Clientèle :** Pour tous  
**Début :** 1<sup>er</sup> oct.

**Fin :** 15 déc.  
**Horaire :** Dim. à 8 h 30  
**Coût :** 1 \$ à 5,50 \$  
**Inscription :** Le matin même sur place  
**Info :** Hélène Ryan  
 450 471-4922

### Comité de loisirs Georges VI

**Inscription :** 28 août et 10 sept. de 19 h à 20 h 30  
**Lieu :** Centre Marie-Victorin, 460 de Neuilly  
**Info :** Lynda  
 450 471-1808 p. 7781

**Activité :** Hockey cosom enfants  
**Clientèle :** 6 à 11 ans  
**Début :** 16 sept.  
**Fin :** 16 déc.  
**Horaire :** Lun. de 18 h 30 à 19 h 30  
**Coût :** 40 \$

**Activité :** Hockey cosom adolescents  
**Clientèle :** 13 à 16 ans mixte  
**Ratio :** 14-16  
**Début :** 16 sept.  
**Fin :** 16 déc.  
**Horaire :** Lun. de 19 h 30 à 20 h 30  
**Coût :** 40 \$

**Activité :** Hockey cosom adultes  
**Ratio :** 14-16  
**Début :** 15 sept.  
**Durée :** 14 sem. (sauf ven. 20 sept.)  
**Horaire :** Dim. de 19 h 30 à 21 h 30, lun. et mer. de 20 h 40 à 22 h 10, ven. de 21 h 45 à 23 h 15  
**Coût :** 80 \$ / dim., 70 \$ / lun., mer. ou ven.

**Activité :** Volley-ball adultes  
**Ratio :** 12-14  
**Début :** 18 sept.  
**Fin :** 18 déc.  
**Horaire :** Mer. de 18 h 45 à 20 h 30  
**Coût :** 65 \$

### Contact Jardin-Soleil

**Activité :** Pré-maternelle  
**Lieu :** 1991 montée Major  
**Clientèle :** 3-4 ans  
**Ratio :** 8 / 3 ans, 10 / 4 ans  
**Début :** 26 août  
**Fin :** 20 juin  
**Coût :** 7 \$ (atelier)  
**Inscription :** En tout temps  
**Info :** Christine Lesage  
 450 477-7734

# Activités offertes par les organismes (suite)

## **Garde de Lachenaie**

**Activité :** Pratiques militaires et musicales  
**Lieu :** École Bernard-Corbin, 1747 Rochon  
**Clientèle :** 9 ans et plus  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 16 juin  
**Horaire :** Lun. de 19 h 45 à 21 h 45  
**Coût :** 24 \$ / année  
**Inscription :** Sur place  
**Info :** Denis Paquette  
450 471-6053

## **Petite école du Vieux-Terrebonne**

**Activité :** Pré-maternelle bilingue  
**Lieu :** 1232 St-Louis  
**Clientèle :** 3-5 ans  
**Ratio :** 16 / 3-4 ans, 18 / 4-5 ans  
**Début :** 26 août  
**Fin :** 23 mai  
**Horaire :** Mar. et jeu. (3-4 ans), lun., mer., ven. (4-5 ans)  
**Info :** Francine Pétrin  
450 492-1101

## **Scout - 7<sup>e</sup> Groupe Scout Terrebonne**

**Activité :** Scoutisme, plein air, jeux de groupe, survie, canot, camps, formations  
**Lieu :** 1126 G.-M.-Prévost  
**Ratio :** 4-24  
**Début :** Sept.  
**Fin :** Juin  
**Horaire :** Sam. 9 h (castors 7-8 ans), jeu. 19 h (louveteaux 9-11 ans), ven. 19 h (éclaireurs 12-14 ans et pionniers 15-18 ans)  
**Coût :** 200 \$ / castors, 270 \$ / louveteaux, 300 \$ / éclaireurs et pionniers  
**Inscription :** En tout temps  
**Info :** Isabelle Larin  
438 882-2706

## **Scout - 32<sup>e</sup> Groupe Scout La Plaine**

**Activité :** Activités éducatives et sportives, partage et travail d'équipe  
**Lieu :** 2181 de l'Espace  
**Clientèle :** 7 à 14 ans  
**Début :** 3 sept.  
**Fin :** Juin (+ camp d'été)  
**Horaire :** Mar. (éclaireurs), jeu. (louveteaux) de 19 h à 21 h

**Coût :** 240 \$  
**Inscription :** Dès le 28 août à 19 h sur place  
**Info :** Alain Rondeau  
450 477-8103

## **Société d'horticulture et d'écologie des Moulins**

**Activité :** Conférences, ateliers  
**Lieu :** Pavillon du Grand-Coteau, 2510 boul. Masc., Masc.

**Clientèle :** Pour tous  
**Début :** 15 sept.  
**Fin :** 21 mai  
**Horaire :** Mer. 19 h à 21 h 30 (conf.), sam. a.m. (ateliers)  
**Coût :** Conférences : gratuit / membre, 5 \$ / non membre, ateliers : 15 \$ / membre, 20 \$ / non membre  
**Info :** Johanne Beaulieu  
514 441-9561

## CULTURELLES

### **Association québécoise de loisirs folkloriques**

**Activité :** Cours, pratiques et soirées de danse folklorique  
**Lieu :** Centre Marie-Victorin, 460 de Neuilly  
**Clientèle :** Pour tous  
**Début :** 13 sept.  
**Fin :** 13 déc.  
**Horaire :** Ven. (cours), 1<sup>er</sup> sam. du mois (danse)  
**Coût :** 2 \$ / cours, 10 à 12 \$ / sam.  
**Inscription :** Sur place  
**Info :** Raymonde Thiboutot  
450 961-1158

### **Ensemble vocal Music-O-Chœur**

**Activité :** Chant, danse, théâtre  
**Lieu :** Théâtre des Rives, 400 montée Dumais  
**Clientèle :** Adulte  
**Ratio :** 25-40  
**Début :** 4 sept.  
**Fin :** 30 juin  
**Horaire :** Mer. de 19 h à 22 h  
**Coût :** 200 \$ / année  
**Inscription :** En tout temps, auditions sem. du 26 août  
**Info :** Jocelyne Bourque  
450 478-7288

### **Orchestre à Vents de Terrebonne**

**Activité :** Pratiques de l'orchestre

**Lieu :** Collège Saint-Sacrement, 901 St-Louis  
**Début :** 3 sept.  
**Fin :** 17 juin  
**Horaire :** Mar. de 19 h à 21 h 30  
**Coût :** 30 \$ / session  
**Inscription :** Par tél.  
**Info :** Mélanie Cantin  
450 492-7473

### **Troupe Création Danse**

**Activité :** Cours de danse  
**Lieu :** École Le Castelet, 4200 Robert  
**Clientèle :** 3 ans et plus  
**Début :** 3 sept.  
**Fin :** 9 avril  
**Horaire :** Lun., mar. ou mer. 18 h 30 à 21 h 30  
**Coût :** 20 \$ / inscr., 160 \$ / cours  
**Inscription :** Dès le 15 mai par tél.  
**Info :** Isabelle Bureau  
438 887-8375

### **Troupe de théâtre Les Farfelus**

**Activité :** Pièce de théâtre  
**Lieu :** 2953 St-Charles  
**Ratio :** 10-15  
**Début :** Sept.  
**Fin :** Avril  
**Horaire :** Lun. et mer. de 19 h à 22 h  
**Coût :** 25 \$ et plus  
**Inscription :** En septembre par tél. ou courriel  
**Info :** Gaétan Boucher  
514 238-0620  
**Courriel :** lynetremblay322@hotmail.com

### **Voix des Moulins (Les)**

**Activité :** Chant chorale  
**Lieu :** 2951 St-Charles  
**Clientèle :** 8 à 16 ans  
**Ratio :** 40  
**Début :** 17 sept.  
**Fin :** 1<sup>er</sup> déc.  
**Horaire :** Mar. de 18 h 30 à 20 h  
**Coût :** 75 \$ / session  
**Inscription :** Auditions sur rendez-vous le 3 sept.  
**Info :** Chantal Chaput  
450 585-3515

## SPORTIVES

### **Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne**

**Activité :** Karaté, ceintures blanches et couleurs  
**Inscription :** En tout temps sur place ou Internet  
**Info :** Nancy Caouette  
450 439-7833

**Internet :** www.dojo-k.org  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 boul. des Seigneurs  
**Clientèle :** 4-5 ans  
**Début :** 21 sept.  
**Fin :** 23 nov.  
**Horaire :** Sam. de 11 h à 12 h  
**Coût :** 50 \$  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 boul. des Seigneurs

**Clientèle :** 6 ans et plus (kobudo seulement)  
**Début :** 12 sept.  
**Fin :** 12 déc.  
**Horaire :** Jeu. de 18 h 30 à 20 h  
**Coût :** 80 \$ / 6 ans +, 100 \$ / 6-13 ans, 125 \$ + 130 \$ / 14 ans +  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 boul. des Seigneurs,

**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Début :** 12 sept.  
**Fin :** 12 déc.  
**Horaire :** Sam. de 9 h à 10 h 30  
**Coût :** 80 \$  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 boul. des Seigneurs

**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Début :** 10 sept.  
**Fin :** 15 déc.  
**Horaire :** Sam. 10 h 30 à 12 h (couleurs)  
**Coût :** 100 \$ / 6-13 ans, 125 \$ / 14 ans +, 130 \$ / noire  
**Lieu :** École Marie-Soleil-Tougas, 3425 Place Camus

**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 14 déc.  
**Horaire :** Lun. et mer. 18 h 30 à 20 h  
**Coût :** 100 \$ / 6-13 ans, 125 \$ / 14 ans +, 130 \$ / noire  
**Lieu :** École Marie-Soleil-Tougas, 3425 Place Camus

**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 14 déc.  
**Horaire :** Mer. 18 h 30 à 20 h  
**Coût :** 80 \$  
**Lieu :** École St-Louis, 539 St-Sacrement  
**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 14 déc.  
**Horaire :** Ven. de 18 h 30 à 20 h  
**Coût :** 130 \$ / noire, 125 \$ / brune

# Activités offertes par les organismes (suite)

## Club amical de ballon-volant de La Plaine

**Activité :** Ballon volant  
**Lieu :** École de l'Odyssee, 2201 de la Jonquille  
**Clientèle :** 18 ans et plus  
**Début :** 5 sept.  
**Fin :** 22 déc.  
**Horaire :** Dim. de 19 h à 21 h, jeu. de 19 h 30 à 21 h 30  
**Coût :** 40 \$ / rés. et 50 \$ / ext.  
**Inscription :** 21 août de 18 h à 20 h Cité Sport, 2485, Bld Entreprises  
**Info :** Daniel Robinson 450 477-1068

## Club Coralline nage synchronisée

**Activité :** Nage synchronisée  
**Lieu :** Cité du Sport, 2495 des Entreprises  
**Clientèle :** 4 ans et plus  
**Début :** 8 sept.  
**Horaire :** Dim. au ven. selon le classement  
**Coût :** 120 \$ / pré et rigol'eaux, 145 \$ / ad'eaux, ou selon classement  
**Inscription :** 25 août de 9 h 30 à 12 h 30 sur place  
**Info :** Valérie Savard 450 470-3001 p. 3449

## Club d'aviron Terrebonne

**Activité :** Cours et entraînement d'aviron  
**Lieu :** 2740, 40<sup>e</sup> Avenue  
**Clientèle :** 10 ans et plus  
**Début :** 15 avril  
**Fin :** 3 nov.  
**Horaire :** Tous les jours selon l'horaire  
**Coût :** 45 \$ ou plus (selon le prog.)  
**Inscription :** En tout temps au [www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca)  
**Info :** Daniel Aucoin 450 964-9624

## Club de gymnastique Viagym

**Activités :** Gymnastique, trampoline, cheerleading  
**Lieux :** Cité du Sport, 2495 des Entreprises  
École de l'Odyssee, 2201 de la Jonquille  
École de la Sablière, 4125 d'Argenson  
École l'Arc-en-ciel, 273 Pierre-Laporte

**Coût :** Gymnastique : 129 \$ / 1 à 3 ans parents-enf. / 1 h / sem.  
138 \$ / 3 à 5 ans / 1 h / sem.  
205 \$ / 3 à 5 ans / 2 h / sem.  
384 \$ / 3 à 5 ans / 4 h / sem.  
110 \$ / 3 à 5 ans mixte / 1 h / sem.  
110 \$ / 4-5 ans garçons / 1 h / sem.  
154 \$ / 4-5 ans mixte / 1 h 30 / sem.  
178 \$ / 6 à 16 ans filles / 2 h / sem.  
316 \$ / 6 à 16 ans filles / 4 h / sem.  
Gymnastique et trampoline : 178 \$ / 6 à 8 ans garçons / 2 h / sem.  
Trampoline : 178 \$ / 6 à 16 ans mixte / 2 h  
316 \$ / 6 à 16 ans mixte / 4 h  
Cheerleading : 178 \$ / 7 ans + / 2 h / sem.  
Gymnastique et trampoline libre : 10 \$ / 16 ans + mixte / séance

**Début :** 12 sept.  
**Fin :** 8 déc.  
**Durée :** 12 sem.  
**Inscription :** En ligne dès le 28 août à 19 h au [www.viagym.org](http://www.viagym.org) et inscriptions tardives le 4 sept. de 18 h 30 à 20 h et le 7 sept. de 10 h 30 à 12 h  
**Internet :** [www.viagym.org](http://www.viagym.org)  
**Info :** 450 492-7219 (boîte vocale)

## Club de judo de Lachenaie

**Activité :** Judo  
**Lieu :** École des Rives, 400 montée Dumais  
**Clientèle :** 5 à 70 ans  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 21 déc.  
**Horaire :** Mar. de 19 h à 20 h 30 (9 ans +), ven. de 18 h 30 à 20 h (9-13 ans) et 20 h à 21 h 30 (13 ans +) et sam. de 9 h à 10 h 30 (5-9 ans)  
**Coût :** 60 \$ / 1 fois sem. et 90 \$ / 2 fois sem. + frais aff. et judogi

**Inscription :** Pendant les heures de cours sur place  
**Info :** Pascal Mayrand 514 802-3541

## Club de judo de La Plaine

**Activité :** Judo  
**Lieu :** École de l'Odyssee, 2201 de la Jonquille, gym. 1 porte 9  
**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Début :** 4 sept.  
**Fin :** 18 déc.  
**Horaire :** Lun. et mer. de 18 h 30 à 20 h (enf.) et de 20 h à 21 h 45 (adultes)  
**Coût :** 100 \$ / enf., 150 \$ / adulte / 30 cours  
**Inscription :** 9 sept. à 18 h 30 (enf.) et 20 h (adultes) sur place  
**Info :** Robert Bleau 450 471-2165

## Club de judo de Terrebonne

**Activité :** Cours de judo  
**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson  
**Clientèle :** 6 ans et plus (4 ans parents/enf.)  
**Début :** 10 sept.  
**Fin :** 17 déc.  
**Horaire :** Mar. et ven. de 18 h 30 à 19 h 30 (6-8 ans) et 19 h 30 à 20 h 30 (9-13 ans), mar. de 20 h à 22 h (14 ans +), ven. de 18 h 30 à 19 h 30 (parent/enf.)  
**Coût :** 175 \$ / 6-8 ans, 185 \$ / 9-13 ans, 150 \$ / 14 ans +, 2 x 95 \$ / parent-enf.  
**Inscription :** 13 sept. de 18 h 30 à 20 h 30 sur place  
**Info :** Yves-Alain Peter 450 471-1105

## Club de marche de Terrebonne

**Activité :** Marche adaptée à la condition physique et activités sociales  
**Lieu :** Départ Île-des-Moulins  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Ratio :** Aucun  
**Horaire :** À l'année les lun. et ven. 13 h 30 à 14 h 30  
**Coût :** Gratuit  
**Info :** Suzanne Hébert 450 416-3425

## Club de patinage artistique Odyssee La Plaine

**Activité :** Patinage artistique  
**Lieu :** Forum de La Plaine, 6881 Laurier  
**Clientèle :** 3 ans et plus  
**Début :** 27 août  
**Fin :** 30 mars  
**Horaire :** Mar., jeu., ven., dim.  
**Coût :** À déterminer  
**Inscription :** 15 et 20 août de 18 h 30 à 20 h 30 sur place  
**Info :** Diane Vachon 450 968-3218

## Club de patinage de vitesse région Lanaudière

**Activité :** Apprentissage et perfectionnement du patinage  
**Lieu :** Multiglace de Lachenaie, 1050 Nationale  
**Clientèle :** 4 ans et plus  
**Début :** 15 sept.  
**Fin :** 8 déc.  
**Horaire :** Dim. de 8 h 30 à 9 h 40  
**Coût :** 100 \$ / session selon le calibre  
**Inscription :** 28 août de 17 h 30 à 20 h sur place ou Devault Sport en tout temps  
**Info :** Caroline Savoie 450 470-3001 p. 3477

## Club de plongeon CAMO

**Activité :** Cours de plongeon  
**Lieu :** Cité du Sport, 2495 des Entreprises  
**Clientèle :** Petits et grands  
**Horaires :** [www.camoplongeon.ca](http://www.camoplongeon.ca) (volet Amilia)  
**Coût :** Selon la sélection  
**Info :** 450 961-9295 p. 440  
**Courriel :** [camoplongeon@qc.aira.com](mailto:camoplongeon@qc.aira.com)  
**Internet :** [www.camoplongeon.ca](http://www.camoplongeon.ca)

## École de karaté Shingitai de La Plaine

**Activité :** Karaté Kyokushinkai  
**Lieu :** École du Geai Bleu, 7101 Rodrigue  
**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Ratio :** 10-80  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 20 déc.  
**Horaire :** Lun., mer., ven. de 18 h 30 à 19 h 30 (enf.) et de 19 h 15 à 20 h 30 (14 ans et plus)

# Activités offertes par les organismes (suite)

**Coût :** 120 \$  
**Inscription :** 9 au 13 sept. à 18 h 15 (pour enf.) et à 19 h (pour adultes)  
**Info :** Line Turcotte  
 450 492-5074

## **École de Taekwondo Intégral Ji Do Kwan de Terrebonne**

**Activité :** Taekwondo  
**Info :** Yvon Villeneuve  
 514-349-6515

**Activité :** Taekwondo "bout de chou"  
**Lieu :** École St-Louis, 539 St-Sacrement

**Clientèle :** 4 à 6 ans  
**Début :** 21 sept.  
**Fin :** 14 déc.  
**Horaire :** Sam. de 8 h 45 à 9 h 45  
**Coût :** 110 \$ / session, 55 \$ / kimono et écusson, 15 \$ / affiliation

**Inscription :** 21 sept. sur place

**Activité :** Taekwondo  
**Lieu :** École l'Arc-en-ciel, 273 Pierre-Laporte

**Clientèle :** 5 ans et plus  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 25 juin  
**Horaire :** Lun. et mer. 18 h 30 à 19 h 30 (5-12 ans), 19 h 30 à 20 h 30 (13 ans +)

**Coût :** 45 \$ / mois / 5-12 ans, 50 \$ / mois / 13 ans +, 55 \$ / kimono  
**Inscription :** 9 sept. à 18 h 30 sur place

**Activité :** Taekwondo  
**Lieu :** École du Geai Bleu, 7101 Rodrigue

**Clientèle :** 5 ans et plus  
**Début :** 10 sept.  
**Fin :** 20 déc.  
**Horaire :** Mar. et jeu. de 18 h 15 à 19 h 15

**Coût :** 160 \$ / session, 55 \$ / kimono et écusson  
**Inscription :** 10 sept. à 18 h 15 sur place

**Activité :** Taekwondo  
**Lieu :** École Léopold-Gravel, 766 St-Paul

**Clientèle :** 5 ans et plus  
**Début :** 10 sept.  
**Fin :** 26 juin

**Horaire :** Mar. et jeu. de 18 h 30 à 19 h 30 (5-12 ans), 19 h 45 à 21 h (13 ans +), sam. de 10 h à 11 h (junior), de 11 h 30 à 12 h 30 (sénior)

**Coût :** 45 \$ / mois / 5-12 ans, 50 \$ / mois / 13 ans + et 55 \$ / kimono  
**Inscription :** 10 sept. à 18 h 30 sur place

## **Gym-eau MRC Les Moulins**

**Activité :** En gymnase et en piscine pour enfants avec troubles d'apprentissage

**Lieu :** École Armand-Corbeil, 795 J.-F.-Kennedy  
**Ratio :** 18  
**Début :** 29 sept.  
**Fin :** 1<sup>er</sup> déc.

**Horaire :** Dim. de 11 h à 13 h  
**Coût :** 175 \$  
**Inscription :** Par tél.  
**Info :** Josée Martel  
 450 582-7930

## **Ligue de badminton de Lachenaie**

**Activité :** Badminton  
**Lieu :** École Bernard-Corbin, 1747 Rochon  
**Ratio :** 20-30  
**Début :** 11 sept.  
**Fin :** 18 déc.  
**Horaire :** Mer. de 20 h à 22 h 30  
**Coût :** 10 \$  
**Inscription :** Lors de l'activité  
**Info :** Paul Barrette  
 450 471-7361

## **Ligue de sacs de sable de Terrebonne**

**Activité :** Jeu de sacs de sable  
**Lieu :** 505 Théberge  
**Ratio :** 70  
**Début :** 6 sept.  
**Fin :** 25 avril  
**Horaire :** Ven. à 19 h  
**Coût :** 5 \$ / sem.  
**Inscription :** À 18 h 30 sur place  
**Info :** Robert Gagné  
 450 471-4218

## **Ligue de volley-ball féminine de Terrebonne**

**Activité :** Volley-ball amical féminin  
**Lieu :** École Esther-Blondin, 905 Vaillant  
**Clientèle :** Féminine 18 ans et plus

**Fin :** 12 mai  
**Horaire :** Lun. de 19 h à 22 h 45  
**Coût :** 125 \$  
**Inscription :** Par courriel ou tél.  
**Info :** Mylène Chassé  
 514 910-1074

**Courriel :** mylenechasse\_1@sympatico.ca

## **Magiciens de la pétanque des Moulins (Les)**

**Activité :** Parties de pétanque  
**Lieu :** 282 Langlois  
**Clientèle :** 40 ans et plus  
**Début :** 9 sept.  
**Fin :** 20 déc.  
**Horaire :** Lun., mer., ven. à 19 h et mar. et jeu. à 13 h (arrivé 15-20 min. avant)

**Coût :** 2 \$ / membre, 2,50 \$ / non membre  
**Inscription :** À 12 h 30 ou 18 h 30 sur place  
**Info :** Micheline Thibault  
 450 492-9555

## **Visa Santé Terrebonne**

**Inscription :** 18 septembre de 19 h à 21 h  
**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson, salle 105-106  
**Info :** Nadia Hafiz  
 514 585-4207

**Activité :** Abdo-fessier (cardio intense)  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 des Seigneurs

**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 30-40  
**Début :** 27 sept.  
**Fin :** 13 déc.  
**Horaire :** Ven. de 18 h 30 à 19 h 30  
**Coût :** 74,25 \$

**Activité :** Body jam (cardio, danse latine)  
**Lieu :** École St-Louis, 539 St-Sacrement  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 25-30  
**Début :** 26 sept.  
**Fin :** 12 déc.  
**Horaire :** Jeu. de 19 h à 20 h  
**Coût :** 65 \$

**Activité :** Cardio boot camp  
**Lieu :** École Jean-De La Fontaine, 192 de l'Église  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 15-20  
**Début :** 25 sept.

**Fin :** 11 déc.  
**Horaire :** Mer. de 19 h à 20 h  
**Coût :** 76 \$

**Activité :** Cardio circuit (rythme et musculation)  
**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 25-30  
**Début :** 23 sept.  
**Fin :** 11 déc.  
**Horaire :** Lun. 19 h ou 20 h, mer. 19 h ou 20 h  
**Coût :** 65,85 \$

**Activité :** Cardio circuit (rythme et musculation)  
**Lieu :** École du Boisé, 5800 Rodrigue  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 20-25  
**Début :** 23 sept.  
**Fin :** 9 déc.  
**Horaire :** Lun. 19 h à 20 h  
**Coût :** 65,85 \$

**Activité :** Cardio circuit (rythme et musculation)  
**Lieu :** Centre Marie-Victorin, 460 de Neuilly  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 20-25  
**Début :** 24 sept.  
**Fin :** 10 déc.  
**Horaire :** Mar. de 19 h 30 à 20 h 30  
**Coût :** 65,85 \$

**Activité :** Cardio tonus (endurance cardio respiratoire, musculaire)  
**Lieu :** École des Rives, 400 montée Dumais  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 25-30  
**Début :** 23 sept.  
**Fin :** 9 déc.  
**Horaire :** Lun. de 19 h à 20 h 30  
**Coût :** 88 \$

**Activité :** Cœur en santé (multiforme)  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 des Seigneurs  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 25-30  
**Début :** 27 sept.  
**Fin :** 13 déc.  
**Horaire :** Ven. de 19 h 30 à 20 h 30  
**Coût :** 53,50 \$, 65 ans et plus / 36 \$



## Activités offertes par les organismes (suite)

**Activité :** Cond. "Cœur en santé" (cœur et muscles en rythme)  
**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson  
**Clientèle :** 40 ans et plus  
**Ratio :** 25-30  
**Début :** 23 sept.  
**Fin :** 13 déc.  
**Horaire :** Lun. 9 h ou 10 h, mer. 9 h ou 10 h, ven. 9 h ou 10 h  
**Coût :** 53,50 \$, 65 ans et plus / 36 \$

**Activité :** Pilates débutant (amélioration et tonicité musculaire)

**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson  
**Clientèle :** 30 ans et plus  
**Ratio :** 20-25  
**Début :** 26 sept.  
**Fin :** 12 déc.  
**Horaire :** Jeu. de 9 h à 10 h  
**Coût :** 81,50 \$

**Activité :** Pilates intermédiaire (stabilité, respiration)  
**Lieu :** École de l'Étincelle, 2225 des Seigneurs  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Ratio :** 20-25  
**Début :** 25 sept.  
**Fin :** 11 déc.  
**Horaire :** Mer. de 19 h 30 à 20 h 30

**Coût :** 81,50 \$

**Activité :** Pilates maman-bébé (tonicité musculaire et abdo dos, respiration)  
**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson  
**Clientèle :** 18 ans et plus  
**Ratio :** 15  
**Début :** 26 sept.  
**Fin :** 12 déc.  
**Horaire :** Jeu. de 9 h à 10 h  
**Coût :** 82 \$

**Activité :** "Santé" vous bien (arthrose, arthrite, fibromyalgie)  
**Lieu :** 940 montée Masson, local 100

**Clientèle :** 30 ans et plus  
**Ratio :** 20-25  
**Début :** 23 sept.  
**Fin :** 9 déc.  
**Horaire :** Lun. de 15 h à 16 h  
**Coût :** 74,25 \$

**Activité :** Stretching (étirement musculaire)  
**Lieu :** Centre Angora, 4125 d'Argenson  
**Clientèle :** 30 ans et plus  
**Ratio :** 25-30  
**Début :** 25 sept.  
**Fin :** 11 déc.  
**Horaire :** Mer. de 15 h à 16 h  
**Coût :** 74,25 \$

# Rendez-vous d'automne

Petits et grands, amis, parents et voisins, en espadrilles et vêtements confortables sont invités à bouger et à découvrir ou à redécouvrir le plaisir d'être actif. Animation sur place. Apportez votre lampe de poche.

Le vendredi 20 septembre  
 Départ à 18 h 30  
 Île-des-Moulins

Marche  
 en famille  
 « illuminée »

Vous êtes attendus en grand nombre, peu importe la température.

# Calendriers des événements spéciaux

DATE	ACTIVITÉS	HORAIRE	COÛT	INFORMATION
<b>AOÛT</b>				
5	Rencontre d'informations sur l'allaitement CLSC Lamater, salle Joseph-Masson	18 h 30 à 21 h 30	Gratuit (inscr. obligatoire)	Nourri-Source Lamater 450 471-2883
14	Porte ouverte 1232 St-Louis	18 h à 20 h 30	N/A	La petite école du Vieux-Terrebonne Francine Pétrin 450 492-1101
24	Journée champêtre Parc Louis-Gilles-Ouimet, 295 Normand	16 h à 23 h	Gratuit	Comité de loisirs Georges VI Lynda Duval 450 471-1808 poste 7781
26	Rencontre d'informations sur l'allaitement CLSC Lamater, salle Joseph-Masson	18 h 30 à 21 h 30	Gratuit (inscr. obligatoire)	Nourri-Source Lamater 450 471-2883
30	Élections et rapport 2013 Salle des C de C, 505 Théberge	19 h	5 \$ / carte de membre	Ligue de sacs de sable Robert Gagné 450 471-4218
<b>SEPTEMBRE</b>				
5	Conférence de presse 2951 St-Charles	19 h 30	N/A	Club Astronomie des Moulins Denis Paradis 450 961-9899
7	Informations Galeries de Terrebonne, 1185 boul. Moody	10 h à 17 h	N/A	Club Astronomie des Moulins Denis Paradis 450 961-9899
7	Vente de garage 1735 Rochon	8 h à 16 h 30	13 \$ / emplacement 5 \$ / table 4' x 4' 7 \$ / table 3' x 6'	Maison des jeunes Lachenaie Action Jeunesse Huguette Dubé 450 964-1211
8	Match de hockey Midget AAA Multiglace de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
12	Lancement de programmation 502 Langlois	12 h à 16 h	Gratuit	Centre de F.A.M. des Moulins 450 964-5827
14	20 <sup>e</sup> anniversaire de fondation (Président d'honneur : Josélito Michaud) Centre Angora, 4125 d'Argenson, local 200	9 h à 16 h 30	35 \$ / personne	Les Amis de Simon Lorette Lachapelle 450 492-9179
14-15	Les 24 heures d'aviron de Terrebonne Parc de la Rivière, 2740, 40 <sup>e</sup> avenue	13 h à 13 h	Don minimum 10 \$	Club d'aviron Terrebonne Daniel Aucoin 450 964-9624
15	Brunch-conférence 15 <sup>e</sup> anniversaire Pavillon du Grand-Coteau, Mascouche	9 h 30	20 \$ / membre 25 \$ / non membre	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins 514 441-9561
15	Match de hockey Midget AAA Multiglace de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
21	Film du samedi Centre Marie-Victorin, 460 de Neuilly	13 h 30 à 16 h	3 \$	Comité de loisirs Georges VI Lynda Duval 450 471-1808 poste 7781
23	Rencontre d'informations sur l'allaitement CLSC Lamater, salle Joseph-Masson	18 h 30 à 21 h 30	Gratuit (inscr. obligatoire)	Nourri-Source Lamater 450 471-2883
27	Fête champêtre 2013 Club de golf Le Mirage, 3737 ch. Martin	18 h à 23 h	300 \$ / billet	Maison Adhémar-Dion Johanne Loyello 450 932-0870 p. 151
27	Conférence : "En 1837, j'avais 17 ans" par Francine Ouellette, Chapelle du Collège Saint-Sacrement, 901 St-Louis	19 h 30	Entrée libre (contribution volontaire)	Caroline Moise 450 492-7477
28	Atelier : Taille des arbres et arbustes Jardins Moore, Mascouche	9 h à 12 h	15 \$ / membre 20 \$ / non membre	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins 514 441-9561
29	Match de hockey Midget AAA Multiglace de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168

# Calendriers des événements spéciaux

DATE	ACTIVITÉS	HORAIRE	COÛT	INFORMATION
<b>OCTOBRE</b>				
6	Match de hockey Midget AAA Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
9	Match de hockey Midget AAA Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	19 h	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
12	Spaghetti-bingo 2951 St-Charles	17 h	15 \$	Club optimiste Lachenaie Ginette Bleau 450 471-3547
13	Match de hockey Midget AAA Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
16	Conférence : "BFI" Pavillon du Grand-Coteau, Mascouche	19 h à 21 h 30	Gratuit / membre 5 \$ / non membre	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins 514 441-9561
19	Gala du Griffon d'Or Théâtre du Vieux-Terrebonne	19 h 30	25 \$ tx inc.	Gala du Griffon d'Or Gilles Guindon 450 471-0033
19	Match de hockey Midget AAA Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
20	Déjeuner de crêpes bretonnes 1150 de la Côte Boisée (salle communautaire GPAT)	8 h à 12 h	15 \$ / personne 7 \$ / 6 à 10 ans Gratuit / 5 ans et moins	Puits Eau Mali Nicole Meunier 450 416-4789
21	Rencontre d'informations sur l'allaitement CLSC Lamater, salle Joseph-Masson	18 h 30 à 21 h 30	Gratuit (inscr. obligatoire)	Nourri-Source Lamater 450 471-2883
26	Hommage aux membres et anciens (40 <sup>e</sup> anniversaire) École Bernard-Corbin, 1747 Rochon	19 h	10 \$	Garde de Lachenaie Daniel Noël 450 492-9451
26	Match de hockey Midget AAA Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	16 h	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
27	Match de hockey Midget AAA Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
31	Halloween Parc Louis-Gilles-Ouimet, 295 Normand	18 h à 20 h 30	Gratuit	Comité de loisirs Georges VI Lynda Duval 450 471-1808 poste 7781
31	Maison hantée 1735 Rochon	18 h à 21 h	Gratuit	Maison des jeunes Lachenaie Action Jeunesse Huguette Dubé 450 964-1211
31	Conférence : "Julie de St-Laurent, une héroïne méconnue" par Janik Tremblay, Chapelle du Collège Saint-Sacrement, 901 St-Louis	19 h 30	Entrée libre (contribution volontaire)	Caroline Moïse 450 492-7477
<b>NOVEMBRE</b>				
2	Compétition inter régionale Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	7 h 30 à 16 h	N/A	Club de patinage de vitesse région Lanaudière Caroline Lafond 450 470-3001 p. 3477
2	Dieu Merci 2951 St-Charles	19 h	10 \$	Club optimiste Lachenaie Hélène Ryan 450 471-4922
10	Match de hockey Midget AAA Multiglance de Lachenaie, 1050 Nationale	13 h 30	7 \$ / 18 ans + 4 \$ / 7-17 ans	Phénix du Collège Esther-Blondin Patricia Chapron 450 839-3692 p. 2168
16	Barrage routier Montée des Pionniers, Montée Masson/Grande-Allée	9 h à 15 h	Dons	Comité d'aide Lachenois Diane Laperrière 450 964 0360
30	Concert de Noël Auditorium Collège Saint-Sacrement, 901 St-Louis	19 h 30	15 \$ (vente de billets TVT 492-4777)	Orchestre symphonique de Terrebonne Francine Fournier-Tremblay 514 501-6755

# liste des organismes

## Communautaires

A.B.C. des Manoirs	450 471-6928	abc-des-manoirs@hotmail.ca
Action Familles de La Plaine	450 478-4142	
Action Populaire des Moulins	450 477-8985	action.populaire@videotron.ca
Action RH	450 492-4104	m.lajeunesse@actionrhlanaudiere.org
Aide juridique de Terrebonne	450 492-1535	
Al-Anon	888 425-2666	
Albatros 14 Lanaudière Inc.	450 966-9508	albatros14@videotron.ca
Alcooliques Anonymes	514 376-9230	
Aminate	450 492-0088 poste 30	info@aminata.qc.ca
Amis de Simon (Les)	450 492-9179	seguin34lachapelle34@hotmail.com
AnimEscale		animyscale@live.ca
Antenne universitaire du troisième âge à la MRC des Moulins	450 492-9179	seguin34lachapelle34@hotmail.com
ASM - Atelier spécialisé Les Moulins	450 477-4270 poste 228	sclark@aslm.ca
Association de parents d'enfant trisomique - 21 Lanaudière	450 477-4116	info@apetl.org
Association de parents Panda - MRC Les Moulins	450 654-1153	info@pandamrcdesmoulins.org
Association des devenus sourds et malentendants du Québec	450 657-8500	adsmqam@bellnet.ca
Association des personnes handicapées physiques Rive Nord	450 654-8279	aphprn1@hotmail.com
Association des personnes handicapées visuelles du Sud de Lanaudière	450 474-8268	info@aphvsl.com
Association O.L.O. des Moulins	450 471-2881 poste 4264	
Association québécoise de défense des droits des retraités et pré-retraités Inc.	450 918-0800	aqdrdesmoulins@videotron.ca
Association québécoise des retraités(es) des secteurs public et parapublic de Lanaudière	450 756-8627	
Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Lanaudière	450 752-2586	arlphi@cepap.ca
Avenue Justice Alternative (L')	450 581-1459	lavenue@videotron.ca
CAAP-Lanaudière	450 759-7700	caaplanaudiere@qc.aira.com
Café de rue Terrebonne	450 964-3104	cdrt@videotron.ca
CALACS La Chrysalide	450 964-7888	calacs.chrysalide@videotron.ca
Carrefour familial des Moulins	450 492-1257	slampron@carrefourfamilialdesmoulins.com
Carrefour jeunesse-emploi des Moulins	450 492-0088	info@cjemoulins.org
Centre communautaire Les Amis de Lamater	450 492-0030	jeannedignard@msn.com
Centre d'action bénévole des Moulins	450 964-9898	cabdesmoulins@videotron.ca
Centre d'aide pour hommes de Lanaudière (C.A.H.O.)	800 567-8759	intervenat@caho.ca
Centre de F.A.M. des Moulins	450 964-5827	centrefam@videotron.ca
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553	
Centre d'hébergement Le Diapason	450 477-6201	simard.sylvie@videotron.ca
Centre équestre thérapeutique Équi-Sens	514 803-7293	equissens@gmail.com
Centre l'Avenir	450 492-3737	
Centre résidentiel communautaire Curé-Labelle	450 431-9060	
Cocainomanes Anonymes	514 527-0657	
Comité d'aide aux Plainois	450 477-8761	cap.terrebonne@gmail.com
Comité d'aide Lachenois	450 964-0360	
Comité environnement MRC Les Moulins	514 916-7237	dcundari@cemoulins.org
Comptoir d'entraide de Terrebonne	450 471-1067	jwatier@centraidelaurentides.org
Comptoir familial de Terrebonne	450 471-0017	
Coopérative d'aide à domicile des Moulins	450 966-4446 poste 223	mmickel@coopdesmoulins.ca
Coopérative de solidarité Le chez-nous du communautaire des Moulins (La)	450 966-9513	chez-nous@videotron.ca
Coopérative d'Habitation des Moulins	514 419-6646	m.fraga@videotron.ca
Croix-Rouge section Les Moulins	450 965-0838	alpes2@videotron.ca
D.R.E.A.M.S.	514 708-8171	info@coaching-dreams.com
Dépendants Affectifs Anonymes	877 621-4744	
Diabète Rive-Nord	450 654-7561	velocontrediabete@hotmail.com
Dianova Canada Inc.	450 964-6566	dianova@dianova.ca
Dysphasie Lanaudière	450 474-8870	dysphasie.lanaudiere@videotron.ca
Fondation Bon Matin Jeannine Cossette	450 471-7318	jeajaccos@videotron.ca
Galilée (Les oeuvres de)	450 492-9442	lesoeuvresdegililee@videotron.ca
Gam-Anon	514 416-4599	
Gamblers Anonymes	800 461-0140	
Hébergement d'urgence Terrebonne	450 471-4664	hulterrebonne@hotmail.com
Je vis et j'en ai le droit	450 474-2907	dupuis@videotron.ca
Jeunesse Canada Monde	514 931-3526 poste 341	
Lueur du Phare (La)	450 752-4544	lueurduphare@videotron.ca
M.O.M.S. (Mouvement organisé des mères solidaires)	450 961-9107	moms@bellnet.ca
Maison Adhémar-Dion (La)	450 932-0870	info@maisonadhemardion.com
Maison des Familles Plainoises (La)	450 471-1808 poste 7799	maison-des-familles-plainoises@hotmail.com
Maison des Jeunes Lachenaie Action Jeunesse	450 964-1211	lajmaisondesjeunes@videotron.ca
Maison des Jeunes Terrebonne Inc.	450 964-5598	admin@mdjt.ca
Narcotiques Anonymes	514 249-0555	
Néo (Le)	450 964-1860 poste 105	neo@le-neo.com
Nourri-Source Lamater	450 471-2881 poste 4992	ns.lamater@gmail.com
Office d'Habitation de Terrebonne	450 471-9424	omhterrebonne@qc.aira.com
Parrainage Civique Lanaudière	450 834-1728	pcldesmoulins@videotron.ca
Pavillon de l'harmonie	450 471-9424 poste 21	mcharbonneau@qc.aira.com
Popote roulante de La Plaine	450 824-1240	popoteroulantelaplaine@hotmail.com
Productions L'R de Rien (Les)	450 623-9516	lrderien@videotron.ca
Projet F.E.L.I.X	450 961-2475	info@projetfelix.com



# liste (suite)

Puits Eau Mali	450 416-4789	nicole.meunier59@gmail.com
Regroup'elles	450 964-4494	information@regroupelles.org
Regroupement des usagers en transport adapté	450 755-2221	rutal@cepap.ca
Répits de Gaby (Les)	450 754-2782	direction@repitsdegaby.com
Rose Bleue (La)	450 474-7007	assrosebleue@videotron.ca
Service d'Aide SEDAI T.S.S.	450 433-0888	servicedaidesedai@hotmail.ca
Service régional d'interprétariat de Lanaudière	450 759-7966	coordination@sril.ca
Société Alzheimer de Lanaudière	450 759-3057	sadl@videotron.ca
Société canadienne de la sclérose en plaques - Section Lanaudière	450 417-3562	info.lanaudiere@scleroseenplaques.ca
Société canadienne du cancer	514 255-5151 poste 3200	jplaurin@quebec.cancer.ca
Tous les Enfants de l'Autre Monde	450 729-0917	enfantsdumonde@team-monde.org
Uniatox	450 968-0363	info@uniatox.org
Vaisseau d'or des Moulins	450 964-2418	entraide@vaisseaudor.com
Vision dentaire internationale	450 471-9284	v.dentaire@gmail.com

## Loisirs et socio-communautaires

Âge d'or Saint-Jean-Baptiste de Terrebonne	450 588-7109	
Alliance québécoise de loisirs publics	514 252-5244 poste 2	info@araq.net
Amicale des Vétérans de Terrebonne Inc.	450 471-4469	
Cadets de l'Air - Escadron 757 Cadets de l'Air de Mascouche	450 474-6144	cmdt.757aviation@cadets.gc.ca
Cadets de terre - Corps de Cadets 2729 Terrebonne	514 867-2729	2729terrebonne@hotmail.ca
Cercle de fermières de La Plaine	450 478-2548	landrylacroix@videotron.ca
Cercle de fermières de Lachenaie	450 492-4141	lucettesurprenant@videotron.ca
Cercle Marguerite de Provence	450 471-6257	marguerite25@hotmail.ca
Chevaliers de Colomb de La Plaine - Conseil 10634	450 478-0471	
Chevaliers de Colomb de Lachenaie - Conseil 12460	514 941-6578	rdtherrien@videotron.ca
Chevaliers de Colomb de Terrebonne - Conseil 3483	450 471-3221	conseil3483@videotron.ca
Club Astronomie des Moulins	450 961-9899	denis@club-astronomie.org
Club de bridge de Terrebonne	450 968-1647	melane27@hotmail.com
Club de l'Âge d'or de La Plaine	450 478-2014	
Club de l'Âge d'or de Lachenaie	450 964-2142	pepe.richard@hotmail.com
Club de scrabble Les lettres de mon moulin	450 492-1043	michele.langlois@hotmail.com
Club des chiffres et des lettres de Lanaudière	450 729-1084	ccl@live.ca
Club d'ornithologie de la région des Moulins (CORDEM)	514 590-4707	clubcordem@hotmail.com
Club Les Choyés de l'âge d'or de Terrebonne	450 471-4277	
Club Lions de Terrebonne Inc.	438 828-2044	clublionsdeterrebonneinc@hotmail.com
Club Mars Inc.	450 961-0563	info@clubmars.com
Club Optimiste de Terrebonne Inc.	450 965-0838	lupoitras@videotron.ca
Club optimiste Escape MRC Les Moulins	514 791-5633	maxime@lafortest.ca
Club Optimiste Lachenaie Inc.	450 492-8190	optimistelachenaie@hotmail.ca
Club Optimiste Le Laurier de La Plaine	450 968-2693	maryse_bertrand@videotron.ca
Comité de loisirs Georges VI	450 471-1808 poste 7781	loisirsgeorgesvi@hotmail.com
Comité de loisirs Les Bons Voisins - Île St-Jean	450 471-7318	jeajaccos@videotron.ca
Comité des loisirs du Sommet	450 471-1808 poste 7784	jplaurin1@gmail.com
CPE - Contact Jardin-Soleil Inc.	450 477-7734	administration@cpecjs.ca
CPE - Gamin - Gamine	450 477-2180 poste 206	nross@cpegamingamine.com
CPE - La Cigogne	450 471-7544	cpecigogne@bellnet.ca
CPE - La Pirouline	450 961-1072 poste 11	cbenjamin2@videotron.ca
CPE - La Toupie Inc.	450 471-1217	cpetoupie@videotron.ca
CPE - Les Bourgeois-Soleil	450 964-0244 poste 11	l.lachapelle@cpebourgeoissoleil.com
CPE - Les Jolis Minois	450 621-0330 poste 229	julie.doherty@cpelesjolisminois.org
CPE - Les Petites Girouettes	450 841-2097 poste 101	cpelespetitesgirouettes@hotmail.com
CPE - Station Enfance des Moulins	450 964-2640 poste 224	cpestationenfance@videotron.ca
Garde de Lachenaie Inc.	450 471-6053	garde_lachenaie@hotmail.com
Garde paroissiale St-Louis de Terrebonne Inc.	450 964-5910	robertcomte@hotmail.com
Maison des Aînés de Terrebonne (La)	450 961-2001 poste 1295	informations.mat@gmail.com
Ordre fraternel des Aigles Aire 3981 Terrebonne	450 471-3917	ofa3981.secretaire@gmail.com
Petite école du Vieux-Terrebonne	450 492-1101	
Prématernelle - Les Copains-Soleil de l'École l'Arc-en-ciel	450 492-9400	copainssoleil@hotmail.com
Rentiers de La Plaine (Les)	450 478-8304	
Résidence des fleurs (La)	450 581-9639	corbeil_lise@sympatico.ca
Scout - 7 <sup>e</sup> Groupe Scout Terrebonne	438 882-2706	president@scoutdeterrebonne.com
Scout - 27 <sup>e</sup> Groupe Scout Lachenaie	514 947-4401	
Scout - 32 <sup>e</sup> Groupe Scout La Plaine	450 968-0249	
Société d'horticulture et d'écologie des Moulins	450 471-2449	robert.charron1@videotron.ca shedesmoulins@hotmail.com

## Culturels

Action Événements	450 430-3338	info@actionevenements.com
Amis de la photo (Les)	450 964-8395	lesamisdelaphoto@gmail.com
Association des artistes en arts visuels de Terrebonne	450 471-1014	info@aaavt.org
Association québécoise de loisirs folkloriques - Région Rive Nord	450 961-1158	aqlf@quebecfolklore.qc.ca

# liste (suite)

Créations Bliz-Arts (Les)	514 947-0890	bliz-arts@hotmail.com
Éclipse - Le groupe vocal	514 802-4846	contact@leclipse.ca
Ensemble vocal Music-O-Chœur	450 478-7288	jobou5@hotmail.com
Gala du Griffon d'Or	450 471-4471	gilles.guindon@galadugriffondor.com
Garde du Lys (La)	514 949-4545	rancourtd@videotron.ca
Je partage ma culture	450 471-9284	jepartagemaculture@gmail.com
Mésanges de Terrebonne (Les)	514 926-6448	lmallette@ccdc.qc.ca
Orchestre à Vents de Terrebonne	450 492-7473	ovt@videotron.ca
Orchestre symphonique de Terrebonne	514 501-6755	ost@videotron.ca
Société d'histoire de la région de Terrebonne	450 492-7477	info@shrt.qc.ca
SODECT - Société de développement culturel de Terrebonne	450 471-0619	info@iledesmoulins.com
Télévision régionale des Moulins	450 729-0327	tvrn@videotron.ca
Tourisme des Moulins Inc.	450 964-0681	info@tourismedesmoulins.com
Troupe Création Danse (La)	450 964-2725	helenemarenger63@hotmail.com
Troupe de théâtre La clé des champs (La)	450 477-8940	
Troupe de Théâtre Les Farfelus	450 964-7977	lynetremblay322@hotmail.com
Voix des Moulins (Les)	514 680-8920	jvillemaire@videotron.ca

## Sportifs

Alliance Fami-Ski	514 528-7333	
Amis de la pétanque de Terrebonne Inc. (Les)	450 471-8300	henja65@distributel.net
Association de basketball du coin dynamique	450 477-3238	jay52_martin@hotmail.com
Association de chasse et pêche des Moulins	514 912-1215	legerj1@hotmail.com
Association de ringuette des Moulins	450 961-9295	ringuettedesmoulins@videotron.ca
Association de soccer de Bois-des-Filion	514 294-7280	info@clubsoccerbdf.com
Association de softball mineur féminine Terrebonne - Lachenaie - La Plaine	514 718-3225	christye16@hotmail.com
Association du baseball mineur Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère et Terrebonne	514 977-5111	info@baseball-blrt.com
Association du baseball mineur de La Plaine	514 386-9032	mario.jean@geagroup.com
Association du baseball mineur de Terrebonne	450 471-1808 poste 7796	claudepoirier@rtca.com
Association du hockey mineur de La Plaine	450 961-9295 poste 305	president@ahmlaplaine.qc.ca
Association du hockey mineur de Lachenaie	450 961-9295 poste 205	a.h.m.l@sympatico.ca
Association du hockey mineur de Terrebonne Inc.	450 961-9295 poste 429	secretaire@ahmt.com
Association Moto-Tourisme - Région de Terrebonne Inc.	450 964-7645	president@amtrt.com
Association régionale de football Laurentides/Lanaudière	514 318-5376	arfl-llf@hotmail.com
Association régionale de Kin-Ball Lanaudière	450 759-7426	kin-ball.mparent@videotron.ca
Badminton La Plaine	450 477-5040	cwcharron@sympatico.ca
Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne	450 621-6360	sylvie.trahan@yahoo.ca
Club amical de ballon-volant de La Plaine	450 477-1068	darobinson@videotron.ca
Club Coralline nage synchronisée	450 470-3001 poste 3449	clubcoralline@hotmail.com
Club d'aviron Terrebonne - GPAT	450 964-9624	info@avironterrebonne.ca
Club de boxe l'Impérium	450 961-9295 poste 438	s.desormiers@me.com
Club de gymnastique Viagym Inc.	450 492-7219	viagym@bellnet.ca
Club de hockey Les Cobras de Terrebonne	450 961-9295 poste 701	cobramerrebonne@hotmail.ca
Club de hockey midget AAA Laurentides-Lanaudière	450 839-3672	
Club de judo de La Plaine	450 471-2165	christiane.desjardins@eco.csaffluents.qc.ca
Club de judo de Lachenaie	450 721-0355	info@clubjudolachenaie.com
Club de judo de Terrebonne	450 471-1105	yapeter@gmail.com
Club de marche de Terrebonne	450 416-3425	
Club de motoneige Laval - Secteur Lachenaie	450 663-2840	c.motoneigelaval@videotron.ca
Club de natation Torpille Inc.	450 961-9295 poste 441	ca@clubtorpille.com
Club de patinage artistique de Terrebonne Inc.	450 961-9295 poste 430	info@cparterrebonne.com
Club de patinage artistique Odyssée La Plaine	450 961-9295 poste 308	info@cpalaplaine.com
Club de patinage de vitesse - Région Lanaudière	450 470-3001 poste 3477	cpvrl@hotmail.com
Club de plongeon Camo	514 872-1838	camoplongeon@qc.aira.com
Club de soccer La Plaine	450 477-0372	president@soccerlaplaine.org
Club de soccer Terrebonne Inc.	450 961-9295 poste 510	club@soccer-terrebonne.qc.ca
Club de tennis de Terrebonne	450 471-1808 poste 7792	president@tennisterrebonne.net
Club de water-polo de Terrebonne	514 953-2677	water-poloterrebonne@hotmail.com
Club d'escrime Les Seigneurs de la Rive Nord	450 437-0515	mgjesc@hotmail.com
Complexes Sportifs Terrebonne Inc.	450 961-9295 poste 501	sgrise@csterrebonne.com
École de karaté Shingitai de La Plaine	450 478-8172	line.tutu@sympatico.ca
École de Taekwondo Intégral Ji Do Kwan de Terrebonne	514 349-6515	yvilleneuve@sympatico.ca
Groupe Plein Air Terrebonne	450 471-1933 poste 701	reception@gpat.ca
Gymn-eau MRC Les Moulins	450 562-7930	mrclsmoulins@gymn-eau.org
Jeunes Actifs des Moulins	450 312-6337	moulins@regroupement.quebecenforme.org
Ligue de badminton Lachenaie	450 471-7361	barrette_paul@hotmail.com
Ligue de hockey balle junior du Québec	514 758-9543	info.lhbjq@bell.net
Ligue de sacs de sable de Terrebonne	450 471-4218	robert.gagne@hotmail.fr
Ligue de soccer adulte de Terrebonne		lsat@lsatsoccer.ca
Ligue de volley-ball féminine de Terrebonne	450 477-4125	linda_bisson@hotmail.com
Ligue des sages de Terrebonne	450 492-2521	info@peconstruction.net
Magiciens de la pétanque des Moulins (Les)	450 964-8604	
Triathlon Rive-Nord	514 793-2994	sophie.y@altitudesolution.ca
Visa Santé Terrebonne	514 585-4207	hafiznadia@hotmail.com

# VOTRE CONSEIL MUNICIPAL



**Jean-Marc Robitaille**  
Maire  
450 961-2001



District 1  
**Nathalie Bellavance**  
450 478-7440



District 2  
**Daniel L'Espérance**  
450 478-1563



District 3  
**Marie-Claude Lamarche**  
450 477-7565



District 4  
**Réal Leclerc**  
450 433-1310



District 5  
**Denis Poitras**  
450 965-0838



District 6  
**Michel Morin**  
450 492-1266



District 7  
**Paul Asselin**  
450 964-0467



District 8  
**Marie-Josée Beaupré**  
450 471-0763



District 9  
**Marc Campagna**  
450 704-4972



District 10  
**Frédéric Asselin**  
450 961-0594



District 11  
**Clermont Lévesque**  
450 471-2071



District 12  
**Jean-Luc Labrecque**  
450 471-9621



District 13  
**Sylvain Tousignant**  
450 471-5653



District 14  
**Michel Lefebvre**  
450 471-1310



District 15  
**Stéphane Berthe**  
450 964-5557



District 16  
**Jean-Guy Sénécal**  
450 654-6446

Information générale : 450 961-2001  
[www.ville.terrebonne.qc.ca](http://www.ville.terrebonne.qc.ca)

Hôtel de ville de Terrebonne  
775, rue Saint-Jean-Baptiste J6W 1B5

Direction du loisir et de la vie communautaire  
Édifice Léon-Martel  
940, montée Masson, Terrebonne (Québec) J6W 2C9  
Téléphone : 450 961-2001, poste 4000  
[loisirs@ville.terrebonne.qc.ca](mailto:loisirs@ville.terrebonne.qc.ca)



Ce document est imprimé sur du papier 100 % recyclé.