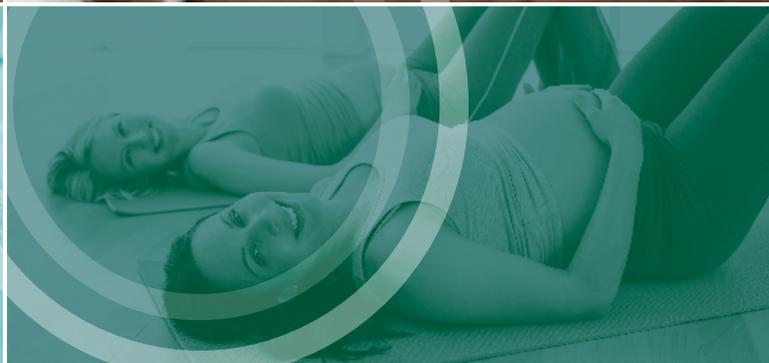


PROGRAMMATION
DES COURS ET
ACTIVITÉS

■
HIVER
2025

LOISIRS



ACTIVITÉS LIBRES

PATINAGE LIBRE

ARÉNA

840, rue Brien

Horaire régulier
(Jusqu'au 5 avril)

Jeudi : 16 h à 17 h
Vendredi : 16 h 30 à 17 h 30
Samedi : 17 h 30 à 18 h 30

14 ans et plus : 2 \$
Moins de 14 ans : 1 \$

Les horaires peuvent être
sujets à changement,
vérifiez régulièrement
à l'aréna ou au
mascouche.ca/arena

BAINS LIBRES

COMPLEXE AQUATIQUE DESJARDINS

2205, chemin Sainte-Marie

Tarifs réduits pour les
Mascouchois.

Horaire et tarif :
centreaquatiquemascouche.com

LIEUX DES COURS ET ACTIVITÉS

Aréna

840, rue Brien

Chez-Nous du Communautaire

2500, boulevard de Mascouche

Centre sportif René-Lévesque

2936, rue Dupras

Complexe aquatique Desjardins

2205, chemin Sainte-Marie

École Aux 4 Vents

3000, avenue Bourque

École du Coteau

2121, rue de l'Alizé

École Le Prélude

2995, avenue des Ancêtres

École Le Rucher

855, rue des Érables

École des Hauts-Bois

99, avenue Napoléon

École de la Mennais

1177, avenue St-Jean

École de la Seigneurie

2460, rue Versailles

École de la Source

1275, avenue Châteaubriant

École du Soleil-Levant

3400, rue Champlain

Église La Cité

693, chemin des Anglais

Église Saint-Henri

3000, chemin Sainte-Marie

Maison de la Culture

2906, chemin Sainte-Marie

Parc du Grand-Coteau

2600, boulevard de Mascouche

Pavillon du Grand-Coteau

2510, boulevard de Mascouche

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ARTS MARTIAUX							
Petits-Dragons Initiation au karaté. L'objectif de ce cours est de préparer les jeunes au programme de karaté soutenu du cours régulier.	École Le Rucher	5-6 ans	13 janvier au 31 mars		125 \$ plus taxes	Karaté Shorin-Ryu shorinryumascouche.com	Il est possible d'inscrire l'enfant seulement sans la participation d'un parent.
Parents-enfants Niveaux disponibles : débutant et avancé.		7 à 12 ans Adultes	13 janvier au 2 avril		135 \$ / personne plus taxes		
Adolescents et adultes Niveaux disponibles : débutant et avancé.		12 ans et plus					

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
BADMINTON							
Badminton libre – Avancé Badminton non supervisé en groupe.	École de la Seigneurie	16 ans et plus	13 janvier au 16 avril	Lundi 19 h 30 à 22 h 30 Mardi 19 h 30 à 22 h 30 Mercredi 19 h 45 à 22 h 45	Résident : 86,02 \$ Non-résident : 189,27 \$	Gestion Vincent et Limoges inc. gvl-inc.com/badminton	Matériel obligatoire : raquette. Le port des lunettes de sécurité est recommandé.
	École du Coteau		16 janvier au 1 ^{er} mai	Jeudi 19 h 30 à 22 h 30			
Badminton libre – Débutant Badminton non supervisé en groupe.	École de la Source		13 janvier au 24 avril	Lundi 19 h 30 à 22 h 30 (catégories débutant et intermédiaire combinées). 24 joueurs maximum)			
				Lundi 19 h 30 à 22 h 30 Mardi 19 h 30 à 22 h 30 Mercredi 19 h 30 à 22 h 30 Jeudi 19 h 30 à 22 h 30			
Badminton libre – Intermédiaire Badminton non supervisé en groupe.				Mercredi 19 h 30 à 22 h 30		Résidents : 16 au 22 décembre Pour tous : 22 au 29 décembre	
Badminton libre – Avancé Badminton non supervisé en groupe.							
Location de terrain de badminton Deux terrains disponibles.	École La Mennais	Pour tous	14 janvier au 15 avril	Mardi 19 h 30 à 20 h 30 Mardi 20 h 30 à 21 h 30 Mardi 21 h 30 à 22 h 30	Résident : 7,37 \$ / heure pour 1 terrain Non-résident : 13,52 \$ / heure pour 1 terrain	Gestion Vincent et Limoges inc. gvl-inc.com/badminton	Les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte. Matériel obligatoire : raquette. Le port des lunettes de sécurité est recommandé.
Location de terrain de badminton Trois terrains disponibles.	École du Soleil-Levant		16 janvier au 24 avril	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30 Jeudi 20 h 30 à 21 h 30 Jeudi 21 h 30 à 22 h 30			
Location de terrain de badminton Trois terrains disponibles.	École Aux 4 Vents		18 janvier au 19 avril	Samedi 13 h 30 à 14 h 30 Samedi 14 h 30 à 15 h 30 Samedi 15 h 30 à 16 h 30			
CIRQUE							
Initiation à l'aérien Les jeunes sont invités à découvrir l'aérien en apprenant les bases du tissu, du trapèze et du cerceau pour s'amuser tout en développant leurs compétences.	École des Hauts-Bois	5 à 7 ans	19 janvier au 11 mai	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	320 \$	Société de développement et d'animation de Mascouche (SODAM) cirkana@sodam.qc.ca amilia.com/store/fr/cirkana	Présentation finale lors du dernier cours.
Aérien niveau 1 Les élèves apprendront à évoluer dans les airs avec le tissu, le cerceau et le trapèze, alliant élégance, souplesse et performances spectaculaires.		8 ans et plus	13 janvier au 5 mai	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Mardi 18 h 30 à 19 h 30 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30			
Aérien niveau 2 Les cours en aérien offrent un mariage parfait entre l'élégance, la souplesse et le spectaculaire. Garçons et filles pourront approfondir leur maîtrise des techniques sur tissu, cerceau et trapèze.		Enfants Adolescents	14 janvier au 1 ^{er} mai	Lundi 19 h 30 à 20 h 30 Jeudi 18 h 30 à 19 h 30			
Aérien niveau 3 L'entraîneur qualifié guidera les élèves dans une démarche artistique, approfondissant la recherche de mouvements et de compétences sur les appareils aériens.				Mardi 19 h 30 à 21 h Jeudi 19 h 30 à 21 h			

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
CIRQUE							
Initiation acrobatie et main à main Les jeunes apprendront l'acrobatie dans un cadre ludique, développant force et compétences (sauts, roulades, flips, pirouettes, pyramides, etc.) tout en s'amusant dans l'univers des arts du cirque.	École des Hauts-Bois	5 à 8 ans	13 janvier au 5 mai	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	320 \$	Société de développement et d'animation de Mascouche (SODAM) cirkana@sodam.qc.ca amilia.com/store/fr/cirkana	Présentation finale lors du dernier cours.
Acrobatie et main à main Les jeunes découvriront l'acrobatie dans un univers ludique, développant force et compétences (sauts, roulades, flips, pirouettes, pyramides, etc.) avec l'aide d'un entraîneur expérimenté.		8 ans et plus		Lundi 19 h 30 à 20 h 30			
Contorsion et équilibre Le cours de contorsion et d'équilibre développe flexibilité, force et concentration à travers des exercices d'étirement, de torsion et des postures acrobatiques. Cours adapté à tous les niveaux.			15 janvier au 30 avril	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30			
Jonglerie et manipulations Foulards, balles, anneaux, quilles, assiettes chinoises, bâtons fleurs, diabolos, rola-bola, et plus encore. Un enseignant qualifié assure un encadrement technique tout au long de la formation.		Pour tous	14 janvier au 29 avril	Mardi 18 h 30 à 19 h 30			
Jonglerie et manipulation niveau 2 Un enseignant qualifié assure aux participants un encadrement technique et artistique tout au long de leur formation avec les accessoires de leur choix.				Mardi 19 h 30 à 21 h	455 \$		
Explorateurs nomades Amenés de façon ludique, les cours vont travailler la motricité fine et globale avec des exercices qui font appel à la concentration avec les bases de l'acrobatie, de l'aérien et de la jonglerie. Cours parents-enfants.		2 à 4 ans Adultes	19 janvier au 11 mai	Dimanche 9 h à 10 h	320 \$		
Exploration multidisciplinaire Les élèves auront la chance d'apprendre les techniques de base dans différentes disciplines telles que la jonglerie, l'acrobatie, l'équilibre et l'aérien.	5 à 8 ans	Dimanche 10 h 15 à 11 h 15					
DANSE							
Cours de danse Niveau débutant : 18 h. Niveau intermédiaire : 19 h. Niveau avancé : 20 h.	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	6 janvier au 17 mars	Lundi 18 h à 21 h	5 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
Soirée de danse			9 janvier au 20 mars	Jeudi 19 h à 22 h			
GOLF							
Cours de golf Techniques pour améliorer la posture, l'alignement et le swing, pour compresser la balle avec un meilleur contact et bien plus.	École des Hauts-Bois	Pour tous	27 janvier au 20 mars	Lundi 21 h à 22 h 15 Mercredi 21 h à 22 h 15 Jeudi 21 h à 22 h 15	Résident : 110 \$ Non-résident : 130 \$	École de golf - Élan complet 514 918-1299 domagie@hotmail.com	Matériel obligatoire : fer # 7 et souliers de sport.

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
HOCKEY							
Hockey	Aréna de Mascouche	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	7 janvier au 17 avril	Mardi 9 h 30 à 11 h Mardi 11 h à 12 h 30 Jeudi 9 h 30 à 11 h Jeudi 11 h à 12 h 30	Coût selon entente entre les joueurs	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 450 918-0562	
MARCHE							
Marche dans le parc	Parc du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	6 janvier au 21 juin	Lundi 9 h 45 à 11 h Jeudi 9 h 45 à 11 h Samedi 9 h 45 à 11 h	Gratuit	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
MISE EN FORME							
Cardio-Musculation Entraînement par intervalles structurés (échauffement, période cardiovasculaire et musculation). Une période d'étirements clôture chaque entraînement.	Parc du Grand-Coteau	Pour tous	6 janvier au 23 mars	Lundi 9 h à 10 h Mardi 19 h à 20 h Mercredi 9 h à 10 h Jeudi 19 h à 20 h	Selon l'abonnement	Cardio Plein Air cardiopleinair.ca	
Cardio-Raquettes Plongez dans une expérience hivernale unique où vous pourrez profiter pleinement des joies de l'hiver tout en travaillant votre endurance cardiovasculaire et musculaire en raquettes.		Adolescents Adultes Aînés		Mercredi 18 h à 18 h 45 Samedi 9 h à 10 h			
Cardio-Jogging Intermédiaire Ce programme offre l'opportunité de perfectionner la technique de course à pied tout en améliorant la condition physique.				Lundi 19 h à 20 h			
Viactive	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	8 janvier au 21 mars	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 Vendredi 9 h 30 à 10 h 30	Gratuit	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
Technique au sol	Parc du Grand-Coteau		8 janvier au 19 mars	Mercredi 11 h à 12 h	2 \$		
Quilles	1400, boulevard de la Grande-Allée, Terrebonne		Dès le 10 janvier	Vendredi 9 h 30 à 12 h	Coût selon le tarif du salon de quilles		
Cardio intervalle postnatal Remise en forme postnatal grâce à des exercices musculaires et de cardio en alternance. Activités adaptées à la condition postpartum de chaque maman et à la présence de bébé.	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	14 janvier au 25 février	Mardi 13 h à 14 h	84 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
Bedaines actives Vous aimeriez être en forme pour l'arrivée de bébé? Maximisez vos chances de vivre un accouchement et un post-accouchement à la hauteur de vos attentes en préparant votre corps.			17 janvier au 28 février	Vendredi 13 h à 14 h			
Fitness Nordik Entraînement complet de marche nordique en plein-air incluant intervalles musculaires, échauffements et étirements. Idéal pour améliorer le cardio, la forme physique et la perte de poids.	Parc du Grand-Coteau		4 janvier au 16 mars	Lundi 19 h à 20 h Mardi 10 h à 11 h Samedi 9 h à 10 h	154 \$	Marche Nordik AMA 514 592-8809 marchenordique.ca	Préalable : avoir complété l'initiation de base de 2 heures.
Club de marche Nordik Entraînement plein-air complet de marche nordique en continu, incluant des échauffements et étirements. Idéal pour s'oxygéner, améliorer le cardio, la forme physique et la perte de poids.				Jeudi 10 h à 11 h Dimanche 10 h à 11 h			

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
MISE EN FORME AQUATIQUE							
AquaForme Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde accessible à tous.	Complexe aquatique Desjardins	16 ans et plus	20 janvier au 30 mars	Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 9 h à 9 h 55 Mardi 11 h à 11 h 55 Mardi 16 h 30 à 17 h 25 Mercredi 20 h à 20 h 55 Jeudi 11 h à 11 h 55 Jeudi 16 h 30 à 17 h 25 Vendredi 10 h à 10 h 55	110,97 \$	En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 450 313-6060	
AquaForme - Aînés Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde.		55 ans et plus		Lundi 11 h à 11 h 55 Mardi 13 h à 13 h 55 Mercredi 10 h à 10 h 55 Jeudi 13 h à 13 h 55 Vendredi 11 h à 11 h 55			
AquaPrénatal Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde pour les futures mamans.		16 ans et plus		Lundi 10 h à 10 h 55			
AquaPoussette Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde pour les nouvelles mamans et les nouveaux papas, où bébé accompagne son parent dans l'eau et dans la séance d'exercice.				Jeudi 9 h à 9 h 55			
AquaJogging Cours d'entraînement physique en eau profonde où un flotteur spécialement conçu permet de mettre l'accent sur le développement des capacités cardiovasculaires sans aucun impact pour les articulations.				Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 16 h à 16 h 55 Mercredi 11 h à 11 h 55 Mercredi 20 h à 20 h 55 Jeudi 16 h à 16 h 55			
NATATION							
Parent et enfant 1 Les bébés apprivoisent l'eau apprennent la flottabilité et le déplacement sur le ventre, sur le dos, en position verticale ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.	Complexe aquatique Desjardins	4 à 12 mois	20 janvier au 30 mars	Lundi 10 h à 10 h 25 Lundi 10 h 30 à 10 h 55 Mardi 11 h 30 à 11 h 55 Mercredi 10 h à 10 h 25 Mercredi 10 h 30 à 10 h 55 Jeudi 11 h à 11 h 25 Jeudi 11 h 30 à 11 h 55 Vendredi 10 h à 10 h 25 Vendredi 10 h 30 à 10 h 55 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 10 h à 10 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 25 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55	75,89 \$	En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 450 313-6060	La participation d'un parent est requise.
Parent et enfant 2 Les bébés apprennent la respiration rythmée, le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide, la flottaison sur le ventre, sur le dos, le retournement ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.		12 à 24 mois		Lundi 18 h à 18 h 25 Mardi 11 h à 11 h 25 Mardi 18 h à 18 h 25 Samedi 8 h à 8 h 25 Samedi 9 h à 9 h 25 Samedi 11 h à 11 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 25 Dimanche 9 h 30 à 9 h 55			La participation d'un parent est requise. L'aide flottante est facultative, mais recommandée, afin de permettre à l'enfant d'apprivoiser celle-ci.

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Parent et enfant 3</p> <p>Les enfants apprennent l'immersion, la flottaison, les glissements sur le ventre et sur le dos, le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide ainsi que la nage sur le ventre.</p>	Complexe aquatique Desjardins	24 à 36 mois	20 janvier au 30 mars	Lundi 17 h 30 à 17 h 55 Mardi 17 h 30 à 17 h 55 Jeudi 17 h 30 à 17 h 55 Vendredi 17 h 30 à 17 h 55 Samedi 8 h 30 à 8 h 55 Samedi 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 25	75,89 \$	<p>En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 450 313-6060</p>	<p>La participation d'un parent est requise.</p> <p>Matériel obligatoire : aide flottante.</p>
<p>Préscolaire 1</p> <p>Ce cours, avec détachement progressif du parent, inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde avec de l'aide, entrer et sortir de l'eau avec assistance, mettre le visage dans l'eau, faire des bulles, flotter sur le ventre et le dos avec de l'aide pendant 3 secondes, se déplacer en eau peu profonde avec un gilet de flottaison et glisser sur le ventre et le dos avec de l'aide sur 3 mètres. La présence d'un parent est requise.</p>		3 à 5 ans		Lundi 18 h 30 à 19 h 10 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 11 h à 11 h 40 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 40 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25	87,53 \$		<p>La participation d'un parent est requise et son implication diminuera au courant de la session de cours pour habituer progressivement l'enfant.</p> <p>Matériel obligatoire : aide flottante.</p>
<p>Préscolaire 2</p> <p>Sans la présence du parent, ce cours inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde, entrer et sortir de l'eau en portant un gilet de flottaison, s'immerger et expirer sous l'eau à trois reprises, flotter sur le ventre et le dos pendant 3 secondes avec un gilet de flottaison ou une aide flottante, se retourner latéralement du ventre au dos et vice versa, glisser sur le ventre et le dos sur 3 mètres avec un gilet de flottaison ou une aide flottante et battre des jambes sur le dos sur 5 mètres avec une aide flottante. L'enfant doit nager sur une distance de 3 mètres.</p>		4 à 5 ans		Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Samedi 11 h à 11 h 40 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25			<p>Matériel obligatoire : aide flottante.</p>
<p>Préscolaire 3</p> <p>Ce cours inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde, sauter en eau profonde avec un gilet de flottaison, s'immerger et retenir son souffle sous l'eau pendant 3 secondes, expirer sous l'eau à cinq reprises, récupérer un objet au fond de l'eau, flotter sur le dos et se retourner sur le ventre pour nager sur 3 mètres, flotter sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes, effectuer des retournements latéraux, glisser sur le ventre et sur le dos sur 3 mètres et battre des jambes sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Dans ce cours, l'enfant se verra progressivement retirer son aide flottante. L'enfant doit nager sur une distance de 5 mètres.</p>				Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 40			

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Précolaire 4</p> <p>Ce cours inclut des activités telles qu'entrer dans l'eau par roulade latérale, sauter en eau profonde et revenir au bord, nager sur place pendant 10 secondes avec un gilet de flottaison, ouvrir les yeux sous l'eau, récupérer un objet au fond de l'eau et diverses autres compétences comme flotter et se retourner, glisser et battre des jambes sur différentes distances. L'enfant doit battre des jambes sur une distance de 7 mètres.</p>	Complexe aquatique Desjardins	4 à 5 ans	20 janvier au 30 mars	Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 11 h à 11 h 40	87,53 \$	En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 450 313-6060	Matériel obligatoire : aide flottante.
<p>Précolaire 5</p> <p>Ce cours inclut des activités telles que nager sur place pendant 10 secondes sans aide flottante, entrer dans l'eau par roulade avant avec un gilet de flottaison, s'immerger et retenir son souffle pendant 5 secondes, récupérer un objet au fond de l'eau et diverses autres compétences comme battre des jambes, nager le crawl et le dos crawlé sur 5 mètres et des entraînements par intervalle. L'enfant doit nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 5 mètres.</p>				Lundi 19 h à 19 h 40 Mardi 19 h à 19 h 40 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25			
<p>Apprenti-nageur</p> <p>Ce cours d'initiation enseigne à entrer et sortir de l'eau en toute sécurité, flotter avec un gilet de flottaison, explorer l'immersion sous l'eau en gardant les yeux ouverts et commencer à apprendre les mouvements de base comme le flottement sur le ventre et le dos. C'est un cours offert aux jeunes débutants en natation, qui utilisent encore une aide flottante et qui éprouvent une appréhension envers l'eau. Ce cours met l'accent sur le développement de l'aisance dans l'eau et sur la sécurité des enfants. L'enfant doit nager sur une distance de 3 mètres.</p>		Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 19 h à 19 h 40 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 30 à 19 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 19 h à 19 h 40 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 11 h à 11 h 40 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25					
<p>Nageur 1</p> <p>Ce cours de natation pour débutants inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde, entrer et sortir de l'eau peu profonde, nager en eau profonde avec un gilet de flottaison, s'immerger et retenir son souffle pendant 5 secondes, ouvrir les yeux sous l'eau, flotter sur le ventre et le dos pendant 5 secondes, effectuer des retournements latéraux, glisser sur le ventre, le dos et le côté sur 3 mètres et nager le crawl sur 5 mètres. L'enfant doit nager sur une distance de 5 mètres. L'aide flottante est permise, mais doit être à plus de 50 % dégonflée.</p>	6 à 9 ans	Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Lundi 19 h à 19 h 40 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 19 h à 19 h 40 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 19 h à 19 h 40 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Samedi 11 h à 11 h 40 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 40 Dimanche 11 h à 11 h 40 Dimanche 11 h à 11 h 40 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25	L'aide flottante est permise, mais non obligatoire. Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent.				

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Nageur 2</p> <p>Ce cours comprend des activités telles que l'entrée à l'eau par roulade latérale avec un VFI, sauter en eau profonde et revenir au bord, nager sur place pendant 15 secondes, récupérer un objet au fond de l'eau, nager et battre des jambes sur différentes distances, effectuer des battements de jambes à la brasse avec une aide flottante, nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres et des entraînements par intervalles. L'enfant doit nager le crawl et dos crawlé sur une distance de 10 mètres.</p>	Complexe aquatique Desjardins	6 à 9 ans	20 janvier au 30 mars	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 19 h à 19 h 40 Lundi 19 h 15 à 19 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 19 h 15 à 19 h 55 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 40 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25	87,53 \$	En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 450 313-6060	Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent.
<p>Nageur 3</p> <p>Ce cours avancé de natation inclut des compétences telles que l'entrée en eau profonde par roulade avant, la plongée à partir de la position agenouillée, le maintien sur les mains en eau peu profonde, des culbutes et des sauts en eau profonde suivis de nages et de battements sur diverses distances. Les participants apprendront également le battement de jambes sur le dos avec changement de direction, le coup de pied rotatif simultané et effectueront des entraînements par intervalle au crawl. L'enfant doit nager sur une distance de 15 mètres.</p>		7 à 10 ans	Lundi 17 h à 17 h 55 Lundi 18 h à 18 h 55 Mardi 18 h à 18 h 55 Mercredi 17 h à 17 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55 Vendredi 18 h à 18 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 55	103,16 \$			
<p>Nageur 4</p> <p>Ce programme comprend des compétences telles que nager sur place, plonger en eau profonde, nager sous l'eau et répondre à la norme canadienne de Nager pour survivre. Il enseigne également le battement de jambes à la brasse, l'exercice éducatif à la brasse, ainsi que le crawl et le dos crawlé sur diverses distances, avec des séances d'entraînement par intervalle et des sprints au crawl. L'enfant doit nager sur une distance de 25 mètres.</p>		Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 17 h à 17 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55 Vendredi 18 h à 18 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 55					

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Nageur 5 Ce cours enseigne des techniques telles que le saut groupé en eau profonde, le plongeon à fleur d'eau et le saut suivi de nage sur place pendant 2 minutes. Il enseigne également la brasse sur 25 mètres, le crawl et le dos crawlé sur 50 mètres, ainsi que des exercices d'entraînement par intervalle pour améliorer la performance et la vitesse dans l'eau. L'enfant doit nager sur une distance de 50 mètres.</p>	Complexe aquatique Desjardins	8 à 12 ans	20 janvier au 30 mars	Lundi 18 h à 18 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 55	103,16 \$	<p>En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 450 313-6060</p>	Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent.
<p>Nageur 6 Ce cours comprend des sauts en eau profonde, la récupération d'objets sous l'eau, des techniques avancées de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse sur des distances variées ainsi que des exercices d'entraînement par intervalle pour améliorer la technique et la condition physique globale. L'enfant doit nager sur une distance de 100 mètres.</p>				Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 18 h à 18 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche 10 h à 10 h 55			
<p>Adolescent 1 Ce cours d'initiation comprend des compétences de base telles que le saut en eau profonde, l'entrée et la sortie de l'eau, la nage sur place avec ou sans gilet de flottaison, l'immersion et la rétention du souffle, l'expiration sous l'eau, la récupération d'objets ainsi que des exercices de flottaison et de glissement sur le ventre et le dos. Les participants apprennent également les techniques de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse, avec des exercices spécifiques pour améliorer leur endurance et leur technique de battement de jambes.</p>		10 ans et plus		Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55	110,97 \$		Préalable : l'enfant doit nager sur une distance de 15 mètres.
<p>Adolescent 2 Ce cours intermédiaire comprend des techniques variées telles que l'entrée en eau profonde par roulade avant avec et sans gilet de flottaison, plongeurs en eau profonde, saut groupé, nage sur place, culbute avant et nage sous l'eau. Il inclut également des exercices de survie en eau profonde selon les normes canadiennes, des battements de jambes sur le dos et le ventre, des exercices éducatifs à la brasse et au crawl ainsi que des entraînements par intervalle pour améliorer l'endurance et la technique de nage.</p>				Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 17 h à 17 h 55			
<p>Adolescent 3 Ce cours avancé inclut des techniques telles que les sauts en eau profonde, les plongeurs à fleur d'eau, la nage sur place avec utilisation exclusive des jambes, la récupération d'objets sous l'eau et des exercices de coup de pied rotatif sur le dos. Il comprend également la pratique de la brasse, du crawl et du dos crawlé sur des distances variées ainsi que des sprints et un entraînement de 300 mètres. Des intervalles sont intégrés pour améliorer l'endurance et la performance dans les différentes nages.</p>	Mardi 20 h à 20 h 55		Préalables : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent et doit nager sur une distance de 50 mètres.				

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Forme physique - Ados Le module propose une approche structurée basée sur des techniques d'entraînement éprouvées telles que l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de longues distances pour personnaliser les objectifs d'amélioration de la condition physique des participants, en les préparant efficacement à réussir leur formation de sauvetage et à devenir des surveillants-sauveteurs.</p>	Complexe aquatique Desjardins	11 à 15 ans	20 janvier au 30 mars	Mercredi 19 h à 19 h 55	110,97 \$	En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 450 313-6060	Préalable : l'enfant doit nager 50 mètres et plus.
<p>Adulte 1 Ce cours d'initiation comprend des compétences de base telles que le saut en eau profonde, l'entrée et la sortie de l'eau, la nage sur place avec ou sans gilet de flottaison, l'immersion et la rétention du souffle, l'expiration sous l'eau, la récupération d'objets ainsi que des exercices de flottaison et de glissement sur le ventre et le dos. Les participants apprennent également les techniques de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse, avec des exercices spécifiques pour améliorer leur endurance et leur technique de battement de jambes.</p>				Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55			
<p>Adulte 2 Ce cours intermédiaire comprend des techniques variées telles que l'entrée en eau profonde par roulade avant avec et sans gilet de flottaison, plongeurs en eau profonde, saut groupé, nage sur place, culbute avant et nage sous l'eau. Il inclut également des exercices de survie en eau profonde selon les normes canadiennes, des battements de jambes sur le dos et le ventre, des exercices éducatifs à la brasse et au crawl ainsi que des entraînements par intervalle pour améliorer l'endurance et la technique de nage.</p>		18 ans et plus		Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 17 h à 17 h 55			
<p>Adulte 3 Ce cours avancé inclut des techniques avancées telles que les sauts en eau profonde, les plongeurs à fleur d'eau, la nage sur place avec utilisation exclusive des jambes, la récupération d'objets sous l'eau, et des exercices de coup de pied rotatif sur le dos. Il comprend également la pratique de la brasse, du crawl et du dos crawlé sur des distances variées, ainsi que des sprints et un entraînement de 300 mètres. Des intervalles sont intégrés pour améliorer l'endurance et la performance dans les différentes nages.</p>				Mardi 20 h à 20 h 55			



DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Forme physique – Adulte Le module permet de personnaliser les objectifs d'entraînement en utilisant des techniques de sauvetage aquatique visant à améliorer la condition physique globale et à atteindre des objectifs personnels de bien-être et de performance.</p>	Complexe aquatique Desjardins	16 ans et plus	20 janvier au 30 mars	Jeudi 19 h à 19 h 55	110,97 \$	<p>En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 450 313-6060</p>	Préalable : le participant doit nager 50 mètres et plus.
<p>Triathlon Ce cours s'adresse à tout nageur désirant améliorer ou perfectionner son style de nage pour les compétitions de triathlon.</p>		18 ans et plus		Jeudi 20 h à 20 h 55	136,15 \$		
<p>Jeune sauveteur initié Les nageurs apprendront à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence et à améliorer la distance parcourue en crawl, en dos crawlé ainsi qu'en dos élémentaire, la brasse, le coup de pied alternatif, la nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau.</p>		8 ans et plus		Lundi 18 h à 18 h 55 Vendredi 18 h à 18 h 55	106,11 \$		Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau <i>Nageur 4</i> . Matériel obligatoire : masque de poche (en vente à l'accueil).
<p>Jeune sauveteur averti Les nageurs apprendront à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à améliorer la distance parcourue en crawl, en dos crawlé, en dos élémentaire et en brasse. Ils apprennent la marinière. Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical).</p>		9 ans et plus	Lundi 19 h à 19 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55	Préalable : l'enfant doit avoir réussi les critères du cours <i>Jeune sauveteur initié</i> . Matériel obligatoire : masque de poche (en vente à l'accueil).			
<p>Jeune sauveteur expert Les nageurs apprendront à effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer. Ils amélioreront la distance parcourue en crawl, en dos crawlé, en dos élémentaire ainsi qu'en brasse. Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface en tête première. Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.</p>		10 ans et plus	Lundi 20 h à 20 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55	Préalable : l'enfant doit avoir réussi les critères du cours <i>Jeune sauveteur averti</i> . Matériel obligatoire : masque de poche (en vente à l'accueil).			
<p>Étoile de bronze Initiation au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développement des habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.</p>		11 ans et plus	24 janvier au 28 mars	Vendredi 20 h à 20 h 55	133,37 \$		<p>Durée : 10 heures.</p> <p>Préalable : bonne capacité à nager.</p> <p>Matériel obligatoire : masque de poche (en vente à l'accueil).</p>
<p>Médaille de bronze Apprentissage des techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.</p>	13 ans et plus	<p>Cohorte 1 : 10 janvier au 7 février</p> <p>Cohorte 2 : 11 janvier au 8 février</p>	<p>Cohorte 1 : Vendredi 18 h à 21 h</p> <p>Cohorte 2 : Samedi 10 h à 13 h</p>	Gratuit	<p>Durée : 15 heures + l'examen.</p> <p>Préalable : 13 ans et plus ou niveau <i>Étoile de bronze</i> réussi.</p> <p>Matériel obligatoire : manuel canadien de sauvetage et masque de poche.</p> <p>Dépôt de garantie : remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>		

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Croix de bronze Enseignement des notions de base en surveillance d'installation aquatique et à comment porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.</p>	Complexe aquatique Desjardins	13 ans et plus	<p>Cohorte 1 : 14 février au 28 mars</p> <p>Cohorte 2 : 15 février au 29 mars</p>	<p>Cohorte 1 : Vendredi 18 h à 21 h</p> <p>Cohorte 2 : Samedi 10 h à 13 h</p>	Gratuit	<p>En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 450 313-6060</p>	<p>Durée : 20 heures + l'examen. Préalables : niveau <i>Médaille de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire : manuel canadien de sauvetage et masque de poche. Dépôt de garantie : remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p>Premiers soins - Général Enseignement de l'appréciation de la condition clinique d'une victime et les traitements à prodiguer en cas d'urgences prioritaires et secondaires.</p>			11 et 12 janvier	<p>Samedi 8 h à 16 h 30</p> <p>Dimanche 8 h à 16 h 30</p>			<p>Durée : 16 heures. Préalable : niveau <i>Croix de Bronze</i> réussi (idéalement). Matériel obligatoire : manuel des premiers soins et masque de poche. Dépôt de garantie : remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p>Sauveteur national Développement de la compréhension approfondie des principes de surveillance, d'un bon jugement et d'une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p>		15 ans et plus	<p>26 janvier au 16 février</p> <p>2 au 16 mars</p>	<p>Dimanche 8 h à 15 h 30</p>			<p>Durée : 40 heures + l'examen. Préalables : niveaux <i>Croix de bronze</i> et <i>Premiers soins - Général</i> réussis. Matériel obligatoire : manuel <i>Alerte</i>, sifflet et masque de poche. Dépôt de garantie : remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p>Moniteur en natation Formation portant sur les stratégies d'enseignement permettant de développer des compétences pédagogiques en matière de styles de nage et de sécurité aquatique.</p>		12 janvier au 23 mars	<p>Dimanche 8 h à 16 h 30</p>	<p>Durée : 32 heures. Préalables : niveau <i>Croix de Bronze</i> réussi. Matériel obligatoire : trousse <i>Moniteur en natation</i> (incluse dans la tarification). Dépôt de garantie : remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>			
<p>Moniteur en sauvetage Le cours prépare les candidats à enseigner différents cours de la Société de sauvetage. Les sujets abordés sont l'éthique, les stratégies pédagogiques, les facteurs affectant l'apprentissage, l'enseignement et l'évaluation des techniques de sauvetage et de premiers soins.</p>		17 ans et plus	<p>12 et 19 janvier</p> <p>2 et 30 mars</p>	<p>Dimanche 8 h à 12 h 15</p>			<p>Durée : 32 heures. Préalables : niveau <i>Croix de Bronze</i> réussi et avoir travaillé au minimum 1 an dans le domaine aquatique (preuve à l'appui). Matériel obligatoire : trousse <i>Moniteur en sauvetage</i> (incluse dans la tarification). Dépôt de garantie : remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
Club de sauvetage sportif CAMI Le sauvetage sportif est une discipline aquatique dynamique qui allie les compétences de sauvetage avec des épreuves sportives. Les participants apprendront des techniques essentielles de sauvetage tout en s'entraînant pour des compétitions qui évaluent leur rapidité, endurance et agilité. C'est une excellente manière de renforcer sa condition physique, développer des compétences précieuses en sauvetage, et se lancer dans des défis stimulants.	Complexe aquatique Desjardins	Groupe A : 8 à 10 ans Groupe B : 11 ans et plus	7 janvier au 19 juin	Groupe A : Mardi 17 h à 18 h 30 Jeudi 17 h à 18 h 30 Groupe B : Mardi 18 h 30 à 20 h Jeudi 18 h 30 à 20 h	Prix calculé au prorata	En ligne : En cours centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 450 313-6060	Deux cours par semaine. Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau <i>Nageur 5</i> .
Club de waterpolo CAMI Alliant technique, résistance, adresse et endurance, c'est une discipline physique de contact qui demande une parfaite maîtrise de la natation et du ballon. Les rencontres, opposant deux équipes de 6 ou 7 joueurs, se disputent sur un plan d'eau en quatre périodes de 8 minutes de jeu effectif.		8 ans et plus	8 janvier au 18 juin	Mercredi 18 h à 18 h 55			Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau <i>Nageur 3</i> .
NATATION ARTISTIQUE							
Grenouilles Renforcement des bases en natation, positions de bases et techniques de base en natation artistique, flexibilité et apprentissage d'une routine.	Complexe aquatique Desjardins	5 à 7 ans	9 janvier au 20 mars	Jeudi 18 h à 19 h	175 \$	Club de nage synchronisée Coralline info@coralline.club coralline.club	Préalables : être à l'aise en eau profonde et nager 15 mètres sans aide. Matériel obligatoire : casque de bain.
Méduses Renforcement des bases en natation, positions de bases et techniques de base en natation artistique, flexibilité et apprentissage d'une routine.		8 ans et plus		Jeudi 18 h à 20 h			340 \$
PATINAGE							
Bout Choux Cours de groupe pour apprivoiser tout sport de glace en développant l'équilibre, la maîtrise et l'agilité. Entraîneurs professionnels aidés d'assistants formés.	Aréna de Mascouche	3-4 ans	4 janvier au 1 ^{er} mars	Samedi 9 h 50 à 10 h 50	270 \$	Patinage Mascouche (Club de patinage artistique l'Oiseau bleu de Mascouche)	Matériel obligatoire : casque certifié CSA et patins avec lacets (pas moulés, ni velcro).
Patinage plus - Apprendre à patiner Cours de groupe pour tout sport de glace en développant l'équilibre, la maîtrise et l'agilité. Entraîneurs professionnels aidés d'assistants formés.		5 ans et plus		Samedi 8 h 50 à 10 h 10			
Patinage plus - Apprendre à patiner Cours de groupe pour tout sport de glace en développant l'équilibre, la maîtrise et l'agilité. Entraîneurs professionnels aidés d'assistants formés.			8 janvier au 26 février	Mercredi 17 h 30 à 18 h 50	280 \$		Matériel obligatoire : espadrilles et corde à sauter.
PÉTANQUE							
Pétanque intérieure	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	8 janvier au 26 mars	Mercredi 9 h à 11 h 30 Mercredi 13 h à 16 h	3 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
PICKLEBALL							
Pickleball - Inter+	Église La Cité	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	Dès le 13 janvier	Lundi 9 h à 11 h Mercredi 12 h 30 à 14 h 30 Mercredi 19 h à 21 h	Coût déterminé à l'inscription	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 514 971-5533	Réservation de plage horaire d'une durée de 2 heures.
Pickleball - Inter+	École du Coteau		Dès le 17 janvier	Vendredi 19 h à 22 h			
Pickleball - Avancé	639, chemin des Anglais		Dès le 14 janvier	Mardi 9 h à 11 h Vendredi 9 h à 11 h			
Pickleball - Avancé	École La Mennais		Dès le 20 janvier	Lundi 18 h 30 à 22 h			
Pickleball - Avancé	École de la Seigneurie		Dès le 17 janvier	Vendredi 18 h 30 à 22 h			
Pickleball - Inter A	639, chemin des Anglais		Dès le 13 janvier	Mardi 11 h à 13 h Mardi 13 h à 15 h Vendredi 11 h à 13 h Vendredi 13 h à 15 h			
Pickleball - Inter A	École du Coteau		Dès le 13 janvier	Lundi 19 h à 22 h Vendredi 19 h à 21 h 15			
Pickleball - Inter A	École La Mennais		Dès le 15 janvier	Mercredi 18 h 30 à 22 h			
Pickleball - Inter B	Église La Cité		Dès le 14 janvier	Mardi 15 h à 17 h Mercredi 14 h 30 à 16 h 30 Vendredi 15 h à 17 h			
Pickleball - Inter B	École du Soleil-Levant		Dès le 13 janvier	Lundi 18 h 30 à 22 h			
Pickleball - Inter B	École de la Source		Dès le 17 janvier	Vendredi 18 h 30 à 22 h			
Pickleball	École du Coteau		18 à 50 ans	Dès le 15 janvier			
Pickleball	École de la Seigneurie	Dès le 18 janvier		Samedi 8 h 30 à 12 h			
Pickleball - Débutant	École du Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	Dès le 19 janvier	Dimanche 9 h à 17 h			
Pickleball libre	Église La Cité	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	Dès le 16 janvier	Jeudi 9 h à 17 h			



DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
TAI-CHI							
Taipilyo-stretch Exercices à partir des 5 disciplines (Tai Chi, Chi gong, Pilates, Yoga et stretching) afin d'atteindre souplesse, tonus et meilleure posture pour une meilleure forme physique.	École de la Seigneurie	Adultes Aînés	15 janvier au 26 mars	Mercredi 19 h à 20 h 30	150 \$	Tai chi - Taipilyo, stretch, détente paulineamyotte@hotmail.com	Matériel à apporter : tapis de yoga.
Qi-gong	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	Dès le 16 janvier	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	5 \$ par cours	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche	Inscription en personne au Pavillon du Grand-Coteau le 9 janvier, de 9 h à 10 h 30.
YOGA							
Yoga prénatal Pour que maman puisse bien se préparer à accueillir bébé grâce à des postures adaptées à la grossesse, des visualisations ainsi que de la préparation psychologique et émotionnelle.	427 rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	13 janvier au 17 février	Lundi 18 h 30 à 19 h 45	72 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
Yoga postnatal En plus de vivre un moment de bien-être avec votre poupon, vous développerez votre force physique, votre souplesse et votre capacité à vous recentrer sur le moment présent.		Bébés Adultes	16 janvier au 27 février	Jeudi 14 h 30 à 15 h 30			
Yoga Iyengar Méthode progressive à la portée de tous. Grâce à l'alignement, le corps se défait de ses mauvaises habitudes. Vous serez en meilleure forme physique et le mental pourra s'apaiser.	École Le Rucher	Adultes	14 janvier au 13 mai	Mardi 19 h à 20 h 30	360 \$	Yoga Mascouche 450 474-4370 iyengar-rive-nord.com	Cours d'introduction à la méthode Iyengar offert gratuitement dès l'inscription.
ZUMBA							
ZUMBA® FITNESS Bougez au rythme de musiques latines et internationales. Joignez-vous à cette fête d'entraînement. Pour tous les niveaux.	École du Coteau	Adolescents Adultes Aînés	13 janvier au 24 mars	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	Selon l'abonnement choisi ou 12\$ par cours	Zumba Denis Daigneault 514 386-8276 denisd10@videotron.ca	Inscriptions possibles sur place 30 minutes avant chaque cours.
ZUMBA® GOLD Activité à débit réduit s'adressant aux personnes ayant des conditions physiques particulières (aînés, grossesse, handicap, etc.)	Église La Cité	Adultes Aînés	6 janvier au 26 mars	Lundi 13 h 30 à 14 h 30 Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	9 \$ par cours		



ACTIVITÉS CULTURELLES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ARTISANAT							
Tricot	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	9 janvier au 20 mars	Jeudi 13 h à 16 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
DESSIN							
Dessin Niveau débutant.	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	6 janvier au 17 mars	Lundi 9 h à 11 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
Dessin au crayon			10 janvier au 21 mars	Vendredi 9 h à 11 h			
Dessin pour enfants Ce cours aborde différentes techniques et offre l'occasion d'explorer le matériel propre à cette discipline et de découvrir diverses techniques à travers des projets adaptés aux jeunes.	Maison de la culture	8 à 13 ans	11 janvier au 15 mars	Samedi 9 h à 11 h Samedi 13 h 30 à 15 h 30	180 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel non compris.
Dessin pour ados Ce cours vise à parfaire la formation des jeunes possédant déjà de l'expérience en dessin et souhaitant développer des projets plus élaborés. Bienvenue également aux ados moins expérimentés.		13 à 17 ans	10 janvier au 14 mars	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30			
Dessin d'après modèle vivant Exercez votre sens de l'observation et vos techniques de dessin ou de peinture devant des modèles vivants habituellement nus, parfois vêtus. Poses courtes de 1 à 30 minutes. Niveau débutant à avancé.		Adultes	17 janvier au 16 mai	Vendredi 13 h 30 à 16 h 30			
MUSIQUE							
Groupe de chant	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	8 janvier au 19 mars	Mercredi 19 h à 21 h	3 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 450 966-9173	
PEINTURE							
Atelier de peinture libre	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	10 janvier au 21 mars	Vendredi 9 h à 11 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
Peinture acrylique pour enfants À travers des projets diversifiés, le cours d'acrylique permettra à l'élève d'apprendre à travailler avec ce médium afin de créer des œuvres originales et personnelles.	Maison de la culture	7 à 13 ans	11 janvier au 15 mars	Samedi 11 h 15 à 13 h 15	200 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Peinture fournie.

ACTIVITÉS CULTURELLES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
THÉÂTRE ET IMPROVISATION							
Cours de théâtre et d'improvisation	Maison de la culture	3 à 6 ans	22 janvier au 30 avril	Mercredi 18 h à 18 h 45	190 \$	Théâtre Côte à Côte 450 477-3075 theatrecoteacote.com	Chandail de l'école requis. Spectacle à la fin des cours.
Cours de théâtre et d'improvisation	École Le Rucher		18 janvier au 26 avril	Samedi 9 h à 9 h 45			
Cours de théâtre et d'improvisation	Maison de la culture	6 à 8 ans	21 janvier au 29 avril	Mardi 18 h à 19 h	255 \$		
Cours de théâtre et d'improvisation	École Le Rucher		18 janvier au 26 avril	Samedi 9 h à 10 h			
Cours de théâtre et d'improvisation	Maison de la culture	8 à 10 ans	21 janvier au 29 avril	Mardi 18 h à 19 h Mardi 19 h 15 à 20 h 15	270 \$		
Cours de théâtre et d'improvisation	École Le Rucher		18 janvier au 26 avril	Samedi 10 h à 11 h			
Cours de théâtre et d'improvisation	Maison de la culture	10 à 13 ans	21 janvier au 29 avril	Mardi 19 h 15 à 20 h 30	295 \$		
Cours de théâtre et d'improvisation	Maison de la culture		22 janvier au 30 avril	Mercredi 19 h à 20 h 15			
Cours de théâtre et d'improvisation	École Le Rucher		18 janvier au 26 avril	Samedi 10 h 15 à 11 h 30 Samedi 11 h 15 à 12 h 30			
Cours de théâtre et d'improvisation	Centre sportif René-Lévesque	12 à 14 ans	11 février au 20 mai	Mardi 18 h 30 à 20 h	140 \$ par enfant 140 \$ par adulte (plus taxes)		
Parents et enfants - Théâtre et improvisation Venez jouer avec votre jeune à travers plusieurs exercices ludiques et montez sur scène avec lui!	Maison de la culture	5 à 10 ans Adultes	19 janvier au 27 avril	Dimanche 9 h à 10 h			
Stand-up Comique	École de la Source	10 à 14 ans	29 janvier au 23 avril	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	235 \$		
		15 ans et plus		Mercredi 19 h 45 à 21 h	281,69 \$		
Improvisation	Maison de la culture	10 à 14 ans	20 janvier au 14 avril	Mercredi 18 h à 19 h 15 Mercredi 19 h 30 à 20 h 45	245 \$		
Improvisation		50 ans et plus		Lundi 10 h 30 à 12 h	Gratuit		

ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ACTIVITÉS PETITE ENFANCE							
<p>Mini-bouffe Différentes recettes à chaque rencontre. Idéal pour transmettre l'amour de la cuisine à vos petits apprentis. Petite pause, parcours moteur et beaucoup de plaisir sont au menu!</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Enfants Adultes	15 janvier au 5 février	Mercredi 9 h 30 à 11 h	60 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>La troupe de l'imaginaire Un atelier qui vous fera découvrir le monde théâtral. Au rendez-vous : marionnettes, bricolages, contes et comptines.</p>		Enfants	21 janvier au 18 février	Mardi 9 h 30 à 11 h	70 \$		
<p>Bouge et bricole L'activité parent-enfant la plus appréciée. On y découvre de tout dans le plaisir en faisant de belles rencontres. Les parents et les enfants se créent des souvenirs!</p>		Enfants Adultes	16 janvier au 20 février	Jeudi 9 h 30 à 11 h	75 \$		
<p>Colobrio Activités de bricolage, thématique différente chaque semaine en lien avec le développement global de l'enfant.</p>	2492, chemin Sainte-Marie	3 à 5 ans	Dès le 14 janvier	Mardi 9 h 30 à 10 h 30	5 \$ / présence	Parenfants de Mascouche activites@parenfants.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$.
<p>Tout-chat-tout Ateliers d'exploration permettant de développer les sens de vos tout-petits!</p>			Dès le 15 janvier	Mercredi 9 h 30 à 10h 30			
<p>Halte-garderie Profitez d'un temps de répit où votre enfant aura la chance d'être encadré par une éducatrice qualifiée, tout en s'amusant et en socialisant avec d'autres enfants.</p>		0 à 5 ans	13 janvier au 20 mars	Mardi 9 h à 15 h Mercredi 9 h à 15 h Jeudi 9 h à 15 h Vendredi 9 h à 15 h	5 \$ / heure (3 h par jour maximum)		
ACTIVITÉS SOCIALES/CAUSERIE							
<p>Mom'entrelles Une série de rencontres pour nouvelles mamans vivant une période post-accouchement plus difficile ou moins heureuse que ce qu'elles auraient souhaité. Un temps d'échanges et d'écoute.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	3 février au 17 mars	Lundi 13 h à 15 h	Gratuit	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>Café musical Rencontre et musique.</p>	2465, chemin Sainte-Marie	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	Dès le 6 janvier	Lundi 13 h à 16 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<p>Café-causerie et activités bien-être Les proches aidants se réunissent pour échanger autour de différents thèmes touchant leur rôle. Des activités bien-être sont aussi offertes : journal créatif, ateliers d'estime de soi, etc.</p>	2500, boulevard de Mascouche	Adolescents Adultes Aînés	Jusqu'au 31 mars	Lundi 8 h 30 à 16 h 30 Mardi 8 h 30 à 16 h 30 Mercredi 8 h 30 à 16 h 30 Jeudi 8 h 30 à 16 h 30	Gratuit	Réseau des proches aidants Les Moulins 450 326-7372 rdpalesmoulins.ca	Rencontre individuelle accessible.
<p>Rencontres prénatales De l'information aux futurs parents à propos de la grossesse ainsi que de l'accouchement. Au programme : développement du bébé, exercices prénataux, gestion de la douleur, étapes de l'accouchement, etc.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	15 janvier au 9 avril	Mercredi 19 h à 21 h 30	40 \$ par couple	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	

ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ACTIVITÉS SOCIALES/CAUSERIE							
<p>Préparation à l'accouchement Des rencontres semi-privées dans une ambiance intime afin de vous préparer en couple pour l'accouchement, la gestion de la douleur et la période post-partum de bébé et maman.</p>	427, rue Léveillée, Terrebonne	Adultes	30 janvier au 27 février	Judi 19 h à 21 h 30	185 \$ par couple	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>Enfin je sais quoi faire! Parce qu'être papa ou maman engendre toujours de multiples questions et nous confronte à divers défis. Cet atelier sur la parentalité propose des solutions praticables au quotidien et qui se collent à la réalité.</p>			15 janvier au 19 février	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	30 \$		
<p>Rencontres hebdomadaires Transmission du savoir sur le tricot, crochet et tissage.</p>	Maison de la culture	Adolescents Adultes Aînés		Mardi 9 h à 16 h	37 \$	Association Féminine d'Éducation et d'Action sociale de Mascouche afeasmascouche@gmail.com	Carte de membre annuelle requise.
<p>Cuisine collective autonome Venez créer des liens et de nouvelles amitiés. Possibilité de participer une fois par deux semaines ou de façon occasionnelle. Les participants repartent avec leurs portions cuisinées.</p>	2492, chemin Sainte-Marie	Adultes Aînés	14 janvier au 20 mars	Mardi 9 h à 14 h Mercredi 9 h à 14 h Judi 9 h à 14 h Vendredi 9 h à 14 h	20 \$ / présence	Parentants de Mascouche 438 508-6431 cuisine@parentants.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$.
<p>Café-mousse Une matinée pas compliquée pour échanger entre parents et pour créer des liens. Jeux libres pour les enfants. Les grands-parents sont les bienvenus!</p>		Adolescents Adultes Aînés	Dès le 16 janvier	Judi 9 h 30 à 11 h 30	Gratuit	Parentants de Mascouche activites@parentants.com	
AIDE AUX PERSONNES TDAH							
<p>Ateliers d'habiletés sociales et de gestion des émotions Ces ateliers du programmes Multi-Propulsions publiés aux Éditions Chenelière répond aux besoins des enfants qui vivent avec des symptômes associés au TDAH.</p>	4523, boulevard Pierre-le- Gardeur, Terrebonne	6 à 12 ans	Dès le 18 janvier	Samedi 9 h 15 à 11 h 45	90 \$	Association Panda Lanaudière associationpandalanaudiere.org/ ateliers	Inscription obligatoire.
<p>Ateliers pour les parents d'enfants TDAH Inspiré du Programme Multi-Propulsions, ces ateliers sont adaptés pour soutenir les parents dans une démarche qui vise à mieux comprendre le TDAH et à trouver des solutions pour améliorer la qualité de la vie familiale.</p>	737, rue de la Sœur-Marie-Rose, Terrebonne	Adultes	Dès le 25 janvier	Samedi 9 h 30 à 11 h 30	70 \$		
<p>Atelier pour les adultes vivant avec le TDAH Ces ateliers permettent une démarche qui vise à mieux comprendre le TDAH, d'identifier certains comportements et à mettre en place des solutions pour améliorer la qualité de vie. Le diagnostic n'est pas requis.</p>			Dès le 12 mars	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	80 \$		

ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
GROSSESSE ET BÉBÉ							
Cardio-Traîneau Conçu pour les nouvelles ou les futures mamans et recommandé par les physiothérapeutes, cet entraînement (aucun saut) permet de se mettre en forme avec bébé et d'autres mamans.	Parc du Grand-Coteau	Pour tous	6 janvier au 23 mars	Lundi 10 h 15 à 11 h 15 Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	Selon l'abonnement	Cardio Plein Air cardiopleinair.ca	Matériel obligatoire : traîneau.
Bébé futé 0-6 mois Jeux, activités de stimulation, conseils et échanges entre parents. En plus : initiation au massage et au langage des signes pour bébés. C'est un rendez-vous pour les parents et leur mini!	427, rue Léveillé, Terrebonne	0 à 6 mois Adultes	17 janvier au 28 février	Vendredi 9 h 30 à 11 h 30	94,50 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
Bébé futé 6-10 mois Vivez un moment de rapprochement avec votre bébé par le biais de jeux d'éveil, de moments doux, d'échanges entre parents, tout en abordant une thématique par semaine en lien avec le développement.		6 à 10 mois Adultes	13 janvier au 24 février	Lundi 13 h à 14 h 30	87,50 \$		
JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE							
Bingo	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	Dès le 6 janvier	Lundi 13 h à 16 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
Bridge							
Scrabble							
Crible							
Le Canasta							
Le 500							
Le Whist							
OKO							
Jeux sociaux	1341, boulevard Grande-Allée, Terrebonne		Dès le 8 janvier	Mercredi 13 h à 16 h			
Billard							

ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES	
SCOUTISME								
Castors Le Castor est invité à développer son autonomie. La loi des castors est : « Le castor joue avec et comme les autres ».	Église St-Henri	7-8 ans	Dès le 7 janvier	Vendredi 19 h à 21 h	445 \$	19 ^e Groupe scout de Mascouche, district Les ailes du Nord scoutmascouche.org	Deux camps sont prévus durant l'année (hiver et été).	
Louveteaux Le Louveteau développe son caractère et intègre des règles pour la vie en société, tout en intégrant des jeux et des notions de plein air.		9 à 11 ans		Jeu-di 19 h à 21 h	485 \$			
Éclaireurs Les Éclaireurs ont le goût de l'aventure! Ils s'encouragent à grandir et à développer leur confiance en eux-mêmes et les autres.		12 à 14 ans	Dès le 8 janvier	Mercredi 19 h à 21 h	167 \$			Quatre camps sont prévus à chaque saison.
Pionniers Les Pionniers planifient et mettent en oeuvre leurs propres projets. Ils choisissent, préparent, réalisent, évaluent et fêtent ensemble pour développer leur autonomie.		15 à 17 ans	Dès le 6 janvier	Mardi 19 h à 21 h				
UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE								
Sécurité nationale du Canada : secrets, menaces et enjeux Par Michel Juneau-Katsuya.	940, montée Masson, Terrebonne	Aînés	27 janvier au 17 février	Lundi 13 h 30 à 16 h	70 \$	Antenne universitaire du 3 ^e âge à la MRC Les Moulins usherbrooke.ca/uta/prog/lanaudiere/dml		Inscription en ligne seulement.
Les églises de Montréal et la compétition des styles entre les trois grandes traditions chrétiennes : 1800 à 1970 Par David Hanna.			11 mars au 1 ^{er} avril	Mardi 13 h 30 à 16 h				
Le Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord, de 1830 à aujourd'hui 1 ^{ère} partie. Par Richard Fournier.			29 janvier au 19 février	Mercredi 9 h 30 à 12 h				
Regard sur les Beatles Par Gilles Valiquette.			12 mars au 2 avril	Mercredi 13 h 30 à 16 h				
IPAD avancé Par Michel Lavallée.			Pavillon du Grand-Coteau	28 janvier au 18 février	Mardi 9 h 30 à 12 h		90 \$ plus taxes	



CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES							
ARTS MARTIAUX							
Autodéfense – Parents enfants Cours conçu pour apprendre à faire respecter tes limites. Astuces pour prévenir et éviter une agression, techniques et prises d'autodéfense simples pour aider à améliorer ta confiance au quotidien.	427, rue Léveillé, Terrebonne	5 à 8 ans Adultes	18 janvier 15 mars	10 h à 12 h	40 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
Autodéfense Cours conçu pour apprendre à faire respecter tes limites. Astuces pour prévenir et éviter une agression, techniques et prises d'autodéfense simples et efficaces, etc.		9 à 13 ans		13 h à 15 h	25 \$		
MISE EN FORME							
Cours d'initiation à la marche nordique Initiation permettant de décortiquer la technique de marche nordique. Échauffements, étirements et nombreux conseils judicieux afin de profiter pleinement par la suite de vos entraînements.	Parc du Grand-Coteau	Adultes	4 janvier 11 janvier 18 janvier	13 h à 15 h 11 h à 13 h 11 h à 13 h	29,99 \$	Marche Nordik AMA 514 592-8809 marchenordique.ca	Matériel inclus : bâtons de marche nordique.
ACTIVITÉS CULTURELLES							
DESSIN							
Étude d'ombre et de lumière Au fusain ou au graphite et à l'aide d'exercices pratiques, apprenez à comprendre la direction des ombres en fonction de la lumière, les tons, les transitions ainsi que les volumes.	Maison de la culture	Adultes Aînés	21 janvier 24 janvier 28 janvier 31 janvier	18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h 18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h	120 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel inclus. Cours réparti sur deux jours ou deux soirs.
Les éléments du visage en couleurs À l'aide de crayons de bois, vous ferez l'étude de l'oreille humaine, du nez et de la bouche et travaillerez également le rendu de la peau pour un aspect naturel.			18 février 21 février 25 février 28 février	18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h 18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h	130 \$		
Techniques pour un dessin réussi Apprenez diverses techniques de dessin tel que l'hachurage, le griffonnage et le pointillisme afin de donner un rendu plus réaliste à vos dessins.			4 mars 7 mars	18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h	60 \$		Matériel inclus.
HORTICULTURE							
J'aime ma poubelle, mais je la quitte! Le Jour de la Terre Canada offre des solutions claires et accessibles à tous en démystifiant notre système de tri et de valorisation des matières résiduelles dans la lutte aux changements climatiques.	Pavillon du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	15 janvier	19 h à 21 h 30	Gratuit	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins shedm@fsheq.com fsheq.com/societe-1628	

CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
HORTICULTURE							
<p>Aménagement comestible et médicinal pour la retraite Guillaume Pellan nous présente des saveurs nouvelles et propriétés médicinales bénéfiques, prolongeant la vie et la jeunesse, tels les antioxydants.</p>	702, montée Masson, Terrebonne	Adolescents Adultes Aînés	19 février	19 h à 21 h 30	Gratuit	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins shedm@fsheq.com fsheq.com/societe-1628	
<p>J'adopte un mode de vie écoresponsable Les enjeux aux environnements actuels et les limites de notre planète laissent parfois penser qu'on ne peut rien faire au niveau individuel. C'est faux! Jour de la Terre Canada fait la lumière.</p>	Pavillon du Grand-Coteau		26 mars				
PEINTURE							
<p>Paysage urbain à l'encre et aquarelle À partir de votre propre image de paysage, vous réaliserez un tracé pour l'aquarelle, apprendrez à créer des ombres et lumières, contrôler la quantité d'eau et faire des fondues.</p>	Maison de la culture	Adultes Aînés	11 mars 14 mars 18 mars 21 mars	18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h 18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h	130 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel inclus. Cours réparti sur deux jours ou deux soirs.
ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES							
ACTIVITÉS PETITE ENFANCE							
<p>Mini-bouffe thématique Différentes recettes et thématiques à chaque rencontre. Idéal pour transmettre l'amour de la cuisine à vos petits apprentis. Beaucoup de plaisir au menu!</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Enfants Adultes	9 janvier 13 février 13 mars 27 mars	9 h 30 à 11 h	20 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>Parcours moteur Parcours moteur mis à votre disposition afin que vous ayez un endroit adapté et sécurisé pour faire bouger vos cocos.</p>		0 à 5 ans Adultes	8 janvier 15 janvier 22 janvier 29 janvier 5 février 12 février 19 février 26 février 5 mars 12 mars 19 mars 26 mars	9 h à 10 h 10 h 15 à 11 h 15	Gratuit		
<p>Contes et comptines Il n'est jamais trop tôt pour initier vos minis à la lecture! Par le biais de contes, de comptines et de bricolages, offrez la chance à votre enfant de découvrir le monde merveilleux des livres.</p>		Bébés Enfants Adultes	12 février	9 h 30 à 10 h 30	5 \$		



CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES							
ACTIVITÉS SOCIALES / CAUSERIE							
<p>Couleurs Parents Toutes les semaines, des sujets près de vous avec des professionnels à l'occasion. Venez tout simplement prendre un café ou un chocolat chaud et les enfants sont les bienvenus.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	16 janvier 23 janvier 30 janvier 6 février 13 février 20 février 27 février 13 mars 20 mars 27 mars	9 h 30 à 11 h	Gratuit	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>Prêts à rester seuls Cette formation, offerte en collaboration avec la Croix-Rouge canadienne, vise à outiller les enfants pour qu'ils soient prêts à réagir dans diverses situations.</p>		9 à 13 ans	25 janvier 16 mars	9 h à 15 h	25 \$		
<p>Gardiens avertis Ce cours est offert en collaboration avec la Croix-Rouge canadienne et s'adresse aux jeunes qui désirent devenir de bons gardiens d'enfants.</p>		11 à 15 ans		9 h à 16 h			
GROSSESSE ET BÉBÉ							
<p>Gestion de la douleur pendant l'accouchement Vous découvrirez de nombreuses techniques à appliquer pour gérer la douleur pendant l'accouchement grâce un mélange de théorie et d'exercices pratiques.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	28 janvier 18 mars	19 h à 21 h	100 \$ par couple	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>Poussière d'étoiles - Groupe de soutien au deuil périnatal Si vous avez vécu une fausse couche ou que votre bébé est décédé durant la grossesse, à l'accouchement ou peu après et que vous avez besoin de parler, de comprendre le deuil qui vous habite.</p>			10 février	18 h 45 à 20 h	Gratuit		
<p>Parents à la rescousse - Introduction aux techniques RCR pour bébés et enfants Futurs ou nouveaux parents ou grands-parents? Munissez-vous d'outils, de techniques et de connaissances qui vous mettront en confiance!</p>		Adultes Aînés	21 janvier 15 février 11 mars	18 h 30 à 21 h 9 h à 11 h 30 18 h 30 à 21 h	20 \$		
<p>Attachement, jeu et développement Une nouvelle façon de jouer avec bébé, selon une approche humaine et professionnelle. Supportez bébé dans son développement tout en jouant avec lui.</p>		0 à 6 mois Adultes	21 janvier 18 février 18 mars	13 h 30 à 14 h 30	35 \$		

CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES							
GROSSESSE ET BÉBÉ							
<p>Attachement, jeu et développement Une nouvelle façon de jouer avec bébé, selon une approche humaine et professionnelle. Supportez bébé dans son développement tout en jouant avec lui.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	6 à 12 mois Adultes	21 janvier 18 février 18 mars	14 h 45 à 15 h 45	35 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>Préparation à la vie avec bébé Vous êtes préparés pour l'accouchement, mais l'êtes-vous aussi pour la vie avec bébé? Soins du bébé et de la maman, prévention de l'épuisement, partage des tâches seront entre autres abordés.</p>		Adultes	4 février 18 mars	19 h à 21 h	25 \$		
UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE							
<p>Conflit israélo-palestinien Par Jean Baptiste Ndiaye.</p>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés	30 janvier	13 h 30 à 16 h	70 \$	Antenne universitaire du 3 ^{ème} âge à la MRC des Moulins usherbrooke.ca/uta/prog/lanaudiere/dml	Inscription en ligne seulement.
<p>Le cerveau a besoin du corps et de l'environnement pour penser Par Bruno Dubuc.</p>			20 février				
<p>Survol de la musique de film Par Richard Turp.</p>			20 mars				
<p>L'innovation technologique au coeur de la lutte contre le cancer Par François Daoust.</p>			10 avril				





INSCRIPTION OBLIGATOIRE À COMPTER DU 11 JANVIER

- Par téléphone : 450 474-4159
- Au comptoir de la bibliothèque

DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
Les tout p'tits contes	18 à 36 mois	2 février 22 février 16 mars	Samedi 9 h 30 à 10 h 15 Dimanche 9 h 30 à 10 h 15
Heure du conte du Rat Biboché Réservé aux membres du Club.	3 à 6 ans		Samedi 10 h 30 à 11 h 30 Dimanche 10 h 30 à 11 h 30
Heure du conte en pyjama	4 à 7 ans	4 février 24 février 18 mars	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Ateliers Biblio-Jeux Biblio-Jeux est un répertoire de jeux visant la stimulation du langage et l'éveil à l'écrit pour les enfants de 6 mois à 6 ans avec leurs parents. Des orthophonistes sont présentes lors de l'atelier pour offrir des conseils de prévention et d'encadrement entourant le développement du langage.	6 mois à 6 ans	9 février	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30 Dimanche 10 h 45 à 11 h 45
Éveil musical spécial de la Saint-Valentin Musique et Compagnie propose aux plus jeunes de découvrir tout un univers sonore et musical. Célébrez la Saint-Valentin en musique avec vos petits cœurs! Comptines, chansons, explorations instrumentales, mouvements... plusieurs activités ludiques et stimulantes pour fêter l'amour.	2 à 5 ans	16 février	Dimanche 10 h
La grande fête des couleurs Avec l'aide d'un accompagnateur, les petits donnent vie à une murale collective ou individuelle vibrante de couleurs. Ils emploient des techniques de dessin au pastel gras et de collage pour représenter une célébration exubérante! Faites partie de la fête!	2 à 5 ans	29 mars	Samedi 10 h
Spectacle du Club du Rat Biboché Réservé aux membre du Club.	3 à 6 ans	30 mars	Dimanche 10 h à 11 h

Club du Rat Biboché

3 février au 30 mars

Club de lecture pour les 3 à 6 ans

Inscrivez vos enfants dès le 11 janvier !

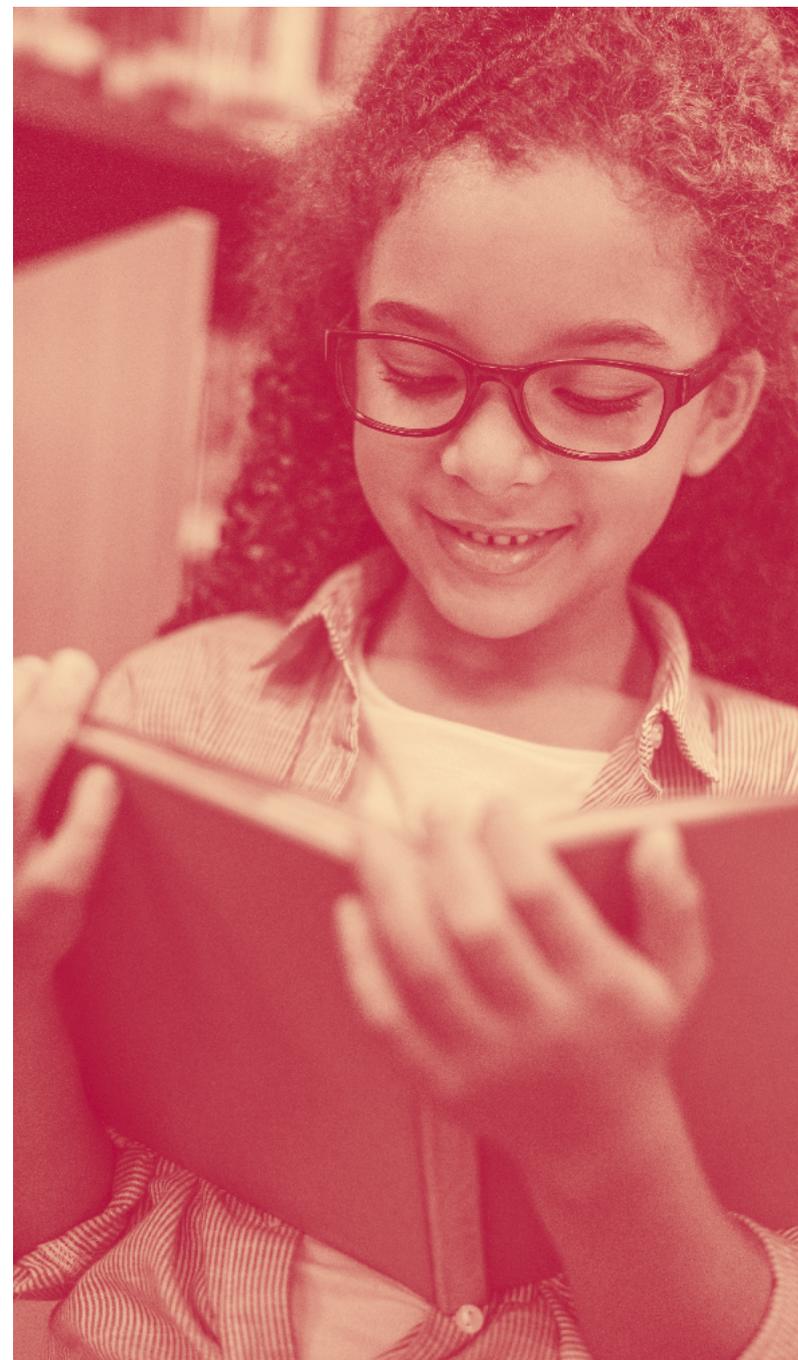


DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<p>Ateliers Biblio-Jeux Biblio-Jeux offre un autre répertoire de jeux visant toujours la stimulation du langage avec un survol de jeux mathématiques pour les jeunes de 6 à 12 ans avec leurs parents. Des orthophonistes sont présentes lors de l'atelier pour offrir des conseils de prévention et d'encadrement entourant le développement du langage.</p>	6 à 12 ans	23 mars	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30 Dimanche 10 h 45 à 11 h 45
<p>Minecraft : Dessine ton monde Pendant cet atelier de dessin Minecraft, les artistes apprendront à dessiner leurs personnages préférés, à nommer des forteresses et des châteaux emblématiques ainsi que maîtriser des techniques pour transformer des formes 2D en 3D ! Laisse libre cours à ton imagination !</p>	8 à 12 ans (sans parent)	8 février	Samedi, 14 h 30 à 15 h 30
<p>Jeu d'évasion : Mission espionnage Vous venez de recevoir une mission de la plus haute importance : récupérer des documents confidentiels qui ont été dérobés. À l'aide de votre équipement d'espionnage et de votre sens logique indéniable, réussissez chacune des épreuves essentielles pour atteindre votre objectif avant que le temps ne soit écoulé. Bonne chance !</p>		22 mars	Samedi 10 h 30 à 11 h 30 Samedi 13 h 30 à 14 h 30
<p>Rencontre avec Patrice Godin Sous la forme d'entrevue, venez découvrir un peu plus de la vie de Patrice Godin, auteur, comédien et ultramarathonien. Entrevue par Amélie Handfield.</p>		27 janvier	Lundi 19 h à 20 h
<p>Alphanumérique : Apple Julie Huberdeau vous enseignera comment télécharger et gérer des applications. Vous apprendrez, entre autres, comment utiliser le magasin d'applications (AppleStore), gérer vos notifications et autorisations ainsi que télécharger, supprimer, classer les applications dans la tablette. N'oubliez pas d'apporter votre appareil Apple.</p>	Adultes	11 mars	Mardi 18 h 30 à 20 h 30
<p>Lettres Attachées avec Yves P. Pelletier Participez à un atelier créatif littéraire où l'humoriste Yves P. Pelletier, en direct de la région de Chaudière-Appalaches par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte humoristique. Après un entretien avec l'animateur Nicolas Ouellet, l'artiste vous amènera à réaliser quelques exercices d'écriture pour rédiger votre texte. Possibilité de participer au concours régional.</p>		15 mars	Samedi 14 h à 16 h
<p>Biblio entre aînés Rencontres mensuelles réservées aux aînés de Mascouche, incluant des conférences sur différents thèmes et des projections de films. Vous êtes attendus en grand nombre pour faire de cette activité un moment entre aînés.</p>	Aînés et retraités	22 janvier 26 février 26 mars 23 avril 21 mai	Mercredi 14 h à 16 h



ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE

DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<p>Insectes en action Papillons, abeilles et lucioles. Insectes en action vous apprendra à reconnaître les insectes et discuter de leur importance dans la nature. Vous pourrez aussi manipuler un insecte vivant!</p>	5 à 7 ans 8 à 12 ans	2 mars	Dimanche 14 h
<p>Spectacle de magie avec Yan le magicien Les papillons enchantés, les pièces de monnaie invisibles, les anneaux chinois et du lait au chocolat magique, voilà quelques-uns des tours de magie que le magicien Yan Lee Chan vous présentera dans son spectacle, l'art de la magie. Mystère, humour et beaucoup de surprises sont dans ce spectacle s'adressant à toute la famille.</p>	5 à 12 ans	8 mars	Samedi 14 h
<p>Électricité statique D'où viennent les éclairs et le tonnerre? À l'aide d'un générateur Van de Graaff pouvant produire 250 000 volts de tension électrique, ces phénomènes naturels trouveront leur explication scientifique. L'atelier idéal pour expliquer le concept de « charges » électriques. Une expérience « choc » qu'ils n'oublieront pas de sitôt!</p>		1 ^{er} mars	Samedi 14 h et 15 h 15
<p>Atelier de bandes dessinées Cet atelier porte sur la création de personnages de bandes dessinées. Jocelyn Jalette récoltera les idées des jeunes et les dessinera en temps réel. Venez apprendre à dessiner vos propres héros, sous les conseils d'un expert!</p>	6 à 12 ans	4 mars	Mardi 14 h
<p>Un petit cinéma en famille Mack, le canard, veut rester près du nid. Sa femme, Pam, rêve de découvrir de nouveaux espaces en compagnie de sa famille. Après une conversation de famille, ils partent tous en migration. Aventure au rendez-vous! Film : Migration.</p>		7 mars	Vendredi 14 h



BOTTIN DES ORGANISMES

ACTION COMMUNAUTAIRE

Action populaire des Moulins

450 477-8985
info@actionpopulaire.org

Centre d'action bénévole des Moulins

450 964-9898
cabdesmoulins.org

Chevaliers de Colomb, conseil 7477 Mascouche

438 887-2082
chevaliersdecolomb.com

Club Lions de Mascouche

lions-mascouche.ca

Club optimiste de Mascouche inc.

450 966-1718
comascouche@gmail.com

Club Optimiste Le Plateau Mascouche

450 477-5033
Club-Optimiste-le-Plateau-Mascouche

Coopérative de Solidarité Le Chez-Nous du Communautaire des Moulins

450 966-9513
le-chez-nous.org

Légion Royale Canadienne Succursale 120 Terrebonne-Heights-Mascouche

450 477-9493
qc.legion.ca

Puits Eau Mali

450 416-4789
puitseumali.org

Tous les enfants de l'autre monde (TEAM)

450 729-0917
team-monde.org

AINÉS

Amis de Lamater (Les) (Centre communautaire)

450 492-0030
lesamisdelamater.org

Antenne universitaire du troisième âge - MRC des Moulins

450 477-6540
usherbrooke.ca/uta/des-moulins

Association des bénévoles du CHSLD Vigi Yves-Blais inc.

450 474-6991, poste 309
vigisante.com

Association des citoyens seniors Mascouche Heights

450 477-1142

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées des Moulins (AQDR des Moulins)

450 918-0800
aqdr.org/section/des-moulins

Cercle de l'Amitié Mascouche-Heights

450 968-0309



Coopérative d'aide à domicile Les Moulins

450 9656-4446
coopdesmoulins.ca

FADOQ Cercle d'or de Mascouche

438 406-2379
cercledor.com

Petits Frères du Sud de Lanaudière (Les)

514 248-3384
petitsfreres.ca/sudlanaudiere

ALIMENTATION

33 Hectares

450 417-1277
33hectares

Popote roulante Les Moulins

450 824-1240
popoteroulantelesmoulins.com

Relais de Mascouche (Le)

450 918-9186
relaimascouche.org

ASSISTANCE MATÉRIELLE ET LOGEMENT

Centre d'entraide de Mascouche

450 474-7331
centredentraidedemascouche.org

Centre Le Diapason

450 477-6201
aubergesducoeur.com/fr/auberge/7-le-diapason.html

Groupe Ressources des Moulins

450 477-8522
grdmoulins@hotmail.com

Habitat jeunesse Mascouche inc.

450 474-4938
habitatjeunesse.com

ÉDUCATION

A.B.C. des Manoirs

450 471-6928
labcdesmanoirs.com

Lire et faire lire - Antenne des Affluents

450 471-7277
lireetfairelire.qc.ca/antennes-locales/14-lanaudiere

Atelier spécialisé Les Moulins

450 477-4270
aslm.ca

Carrefour jeunesse-emploi des Moulins

450 492-0088
cjemoulins.org

EMPLOI ET REVENU

ACEF Lanaudière

450 756-1333

Action RH Lanaudière

450 492-4104
cceml.ca

Atelier spécialisé Les Moulins

450 477-4270
aslm.ca

Carrefour jeunesse-emploi des Moulins

450 492-0088
cjemoulins.org

Défi-Intégration-Développement-Accompagnement (DIDA)

450 704-2777
dida-integration.org

ENFANCE ET FAMILLE

Carrefour Familial des Moulins

450 492-1257
carrefourfamilialdesmoulins.com

M.O.M.S. Mouvement Organisé des Mères Solidaires

450 961-9107
momsterbonne.org

Nourri-Source Lanaudière

514 524-9696
nourrisourcelanaudiere.org

Parentants de Mascouche

450 474-6431
parentants.com

HANDICAP INTELLECTUEL

Association de Parents d'Enfant Trisomique 21 Lanaudière (APETL)

450 477-4116
apetl.org

Association Panda-Lanaudière

450 654-1153
pandamrclesmoulins.org

Répits de Gaby (Les)

450 754-2782
repitsdegaby.com

Rose Bleue (La), Association des personnes handicapées des Moulins

450 474-7007
associationlarosebleue.com

Société de l'autisme Région de Lanaudière

450 759-9788
autismelanaudiere.org

TDL-Lanaudière

450 474-8870
tdl-lanaudiere.org



HANDICAP PHYSIQUE

Association des devenus sourds et malentendants du Québec

450 657-8500
adsmqam.org

Association des Personnes Handicapées Physiques Rive-Nord

450-654-8279
aphprn.org

Association des personnes handicapées visuelles de Lanaudière (APHVL)

450 474-8268
aphvl.com

IMMIGRATION ET COMMUNAUTÉS CULTURELLES

AMINATE - Accueil Multiethnique et Intégration des Nouveaux Arrivants à Terrebonne-Mascouche

450 492-7989
aminat.qc.ca

JEUNESSE

19^e Groupe scout de Mascouche, district Les ailes du Nord

450 902-8028
scoutmascouche.org

Cadets de l'air Escadron 757 Optimiste Mascouche

450 474-6144
757aviation@cadet.qc.ca

Fondation sports & jeunesse Lanaudière-Sud

514 924-9827
mafondation.org

Groupe jeunesse de la Cité Mascouche

450 477-5052
egliselacite.ca

Maison des jeunes de Mascouche

450 966-9290
mdjlabarak.com

JUSTICE ET DÉFENSE DE DROITS

CALACS La Chrysalide

450 964-7888
calacslachrysalide.ca

Équijustice Lanaudière Sud

450 581-1459
equijustice.ca/fr/membres/lanaudiere-sud

SANTÉ

Association des Hypoglycémiques du Québec

450 325-1163
hypoglycemie.qc.ca

Association sclérose en plaques de Lanaudière

438 494-9900
asepl.org

Maison Adhémar-Dion (La)

lamaisonadhemardion.ca

Société Alzheimer de Lanaudière (La)

450 759-3057
sadl.org

Société canadienne de la Sclérose en plaques Région Lanaudière

450 417-3562
scleroseenplaques.ca/lanaudiere

BOTTIN DES ORGANISMES

SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCES

Habitat Lanaudière
450 474-4938
habitatjeunesse.com

Uniatox
450 968-0363
uniatox.org

Vaisseau d'Or (des Moulins) (Le)
450 964-2418
vaisseaudor.com

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Albatros Lanaudière inc.
450 966-9508
albatrosLANAUDIERE.com

Centre de F.A.M. des Moulins
450 964-5827
centrefamdesmoulins.com

**Centre de prévention du suicide
de Lanaudière**
1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
cps-lanaudiere.org

**Centre de ressources pour hommes
du sud de Lanaudière**
450 961-1241
aidehomme.com

Parrainage civique Lanaudière
450 417-0922
parrainageciviquelanaudiere.ca

Regroup'elles
450 964-4404
regroupelles.org

**Réseau des proches aidants
Les Moulins**
450 326-7372
rdpalesmoulins.ca

SPORTS ET LOISIRS

Art Partage
450 474-3952
artpartage.ca

ASC COACHING (Triathlon et Course)
438-883-9829
ascoaching.com

**Association de baseball mineur
de Mascouche**
baseballmascouche@gmail.com
baseballmascouche.ca

Association de Basketball Némésis
nemesisbasketball.com
1 888-569-2268

**Association de chasse et pêche
des Moulins**
450 477-5303



Association de Ringuette des Moulins
514 452-9022
ringuette-des-moulins.kreezee-
sports.com

**Association du Hockey Mineur
de Mascouche**
450 474-3531
hockeymascouche.qc.ca

**Association Féminine d'Éducation
et d'Action sociale de Mascouche
(AFEAS)**

450 474-3212
afeas.qc.ca

**Association Moto-Tourisme Région
de Terrebonne**
438 520-1776
amtrt.com

Association Yoga Mascouche
450 474-4370
iyengar-rive-nord.com

Atelier libre
450 477-9717

Cardio Plein Air Mascouche
438 396-2610
cardiopleinair.ca

Club astronomie des Moulins inc.
514 962-0558
club-astronomie.org

Club cycliste de Mascouche
clubcyclistemascouche@gmail.com

Club d'aviron Terrebonne
514 701-7263
avironterrebonne.ca

Club de gymnastique Viagym Inc.
450 492-7219
viagym.org

Club de natation CAMI
450 313-6060
centreaquatiquemascouche.com

**Club de patinage artistique l'Oiseau
bleu de Mascouche**
450 474-6383
cpamascouche.com

**Club de patinage de vitesse région
de Lanaudière**
450 470-3001, poste 3477
cpvr1.org

Club de pétanque Les Ho ! Ho !
450 824-7967

Club de pétanque Mascouche-Centre
450 474-1331
nadinepelletier@hotmail.com

Club des routiers équestres
514 506-0664
lesroutiersequestres.com

Club Les Mordus de la pétanque
450 940-0720

**Club ornithologie de la région des
Moulins (CORDEM)**
450 590-4707
cordemcom.press

Club photo évolutif de Mascouche
514 830-2711
le.prof@videotron.ca

Club Quad Les Randonneurs
450 588-5887
clubquadlesrandonneurs.com

Coralline Natation Artistique
450 751-2220
coralline.club



École de chant Marie-Pier Perreault
514 755-7238
chantmariepierperreault.com

Festival des arts de Mascouche
450 474-8953
festivaldesartsMascouche.com



**Fondation Dyson Moore
(Jardin Moore)**
450 474-0588
jardinmoore.com

Garde du Lys (La)
450 806-9375
lagardeduly.com

Karaté Shorin-Ryu
514 441-7856
shorinryumascouche.com

**Ligue de balle molle adulte
Mascouche**
450 968-1158

Ligue de balle-molle sociale
514 679-3013
frapatenaude@gmail.com

Ligue de Tennis de Mascouche
liguedetennisdemascouche.com

Marche Nordik AMA
450 965-9292
marchenordique.ca

Musilab - École de musique
450 417-3008
musilab.com

**Organisation du Hockey Mineur
Féminin de Lanaudière**
514 712-8025
organisationhmf1.com

Productions Défi Distinction (Les)
450 474-6416
defidansemascouche.com

**Randonnée paysagère en
souvenance de Robbie Cantley
et de ses frères d'armes (La)**
514 813-2801

**Société de développement et
d'animation de Mascouche (SODAM)**
450 417-1277
sodam.qc.ca

**Société d'horticulture et d'écologie
des Moulins**
514 441-9561
shedm.fsheq.org

Tai chi / Taipilyo, stretch, détente
450 477-5990
paulineamyotte@hotmail.com

Théâtre Côte à Côte
450 477-3075, poste 223
theatrecoteacote.com

**Tigres de Terrebonne-
Mascouche (Les)**
450 961-2472
nadjcls@videotron.ca

Union Lanaudière Sud
450 581-3604
socceruls.com

Zumba Denis Daigneault
514 386-8276
zumba.com/fr-FR/profile/denis-
daigneault/91574

275
1750
2025

MASCOUCHE

Présenté par

MONTONI

Une année de festivités !

Voyez la programmation :
mascouche.ca/275



Ça se fête!

