



Programmation
des cours et
activités

•
AUTOMNE
2026



 Mascouche

Activités libres

Bain libre

Complexe aquatique Desjardins

2205, chemin Sainte-Marie

Tarifs réduits pour les Mascouchoises et Mascouchois.

Horaire et tarif:
centreaquatiquemascouche.com

Patinage libre

Aréna

840, rue Brien

Horaire régulier
(à partir du 9 septembre)

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

Gratuit pour les citoyens et citoyennes de Mascouche

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

Lieux des cours et activités

Aréna
840, rue Brien

Bibliothèque Bernard-Patenaude
3015, avenue des Ancêtres

Chez-Nous du Communautaire
2500, boulevard de Mascouche

Complexe aquatique Desjardins
2205, chemin Sainte-Marie

École du Soleil-Levant
3400, rue Champlain

École Le Rucher
855, rue des Érables

École des Hauts-Bois
99, avenue Napoléon

École de la Seigneurie
2460, rue Versailles

École de la Source
1275, avenue Châteaubriant

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

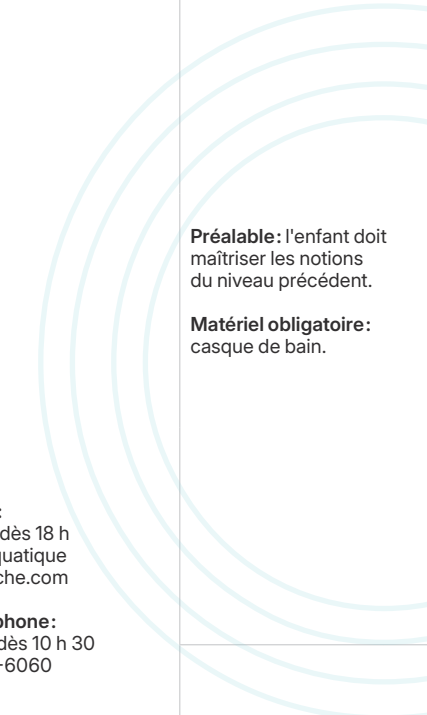
Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION							
Parent et enfant 1 Les bébés apprivoisent l'eau, apprennent la flottabilité et le déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.	Complexe aquatique Desjardins	4 à 12 mois	8 septembre au 21 décembre	Lundi 10 h à 10 h 25 Lundi 10 h 30 à 10 h 55 Mardi 11 h à 11 h 25 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 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 25	122 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique.mascouche.com	La participation d'un parent est requise. Matériel obligatoire: casque de bain.
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 17 h 30 à 17 h 55 Jeudi 18 h à 18 h 25 Vendredi 10 h 30 à 10 h 55 Samedi 9 h à 9 h 25 Samedi 10 h à 10 h 25 Samedi 11 h à 11 h 25 Dimanche 9 h 30 à 9 h 55 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 25		Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	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	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION							
Parent et enfant 3 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.	Complexe aquatique Desjardins	24 à 36 mois	8 septembre au 21 décembre	Lundi 17 h 30 à 17 h 55 Mardi 18 h à 18 h 25 Mardi 18 h 30 à 18 h 55 Mercredi 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	122 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centraquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	La participation d'un parent est requise. Matériel obligatoire: casque de bain et aide flottante.
Préscolaire 1 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.		3 à 5 ans		Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 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 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h 30 à 9 h 10 Samedi 9 h 15 à 9 h 55 Samedi 10 h à 10 h 40 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 40 Dimanche 10 h 45 à 11 h 25	140,75 \$		La participation d'un parent est requise et son implication diminuera au cours de la session de cours pour habituer progressivement l'enfant. Matériel obligatoire: casque de bain et aide flottante.
Préscolaire 2 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.				Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 30 à 19 h 10 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 9 h 15 à 9 h 55 Samedi 10 h à 10 h 40 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Samedi 11 h 30 à 12 h 10 Dimanche 8 h 30 à 9 h 10 Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 Dimanche 11 h 30 à 12 h 10			Matériel obligatoire: casque de bain et aide flottante.



Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION							
Préscolaire 3 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.	Complexe aquatique Desjardins	4-5 ans	8 septembre au 21 décembre	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 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 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h 30 à 9 h 10 Samedi 9 h 15 à 9 h 55 Samedi 10 h à 10 h 40 Samedi 11 h 30 à 12 h 10 Dimanche 8 h 30 à 9 h 10 Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 40 Dimanche 10 h 45 à 11 h 25	140,75 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Matériel obligatoire: casque de bain et aide flottante.
Préscolaire 4 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.				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 30 à 9 h 10 Samedi 10 h à 10 h 40 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 40 Dimanche 10 h 45 à 11 h 25			Matériel obligatoire: casque de bain. L'aide flottante est facultative.
Préscolaire 5 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.				Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 9 h 15 à 9 h 55 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Samedi 11 h 30 à 12 h 10 Dimanche 8 h 30 à 9 h 10 Dimanche 10 h à 10 h 40 Dimanche 11 h 30 à 12 h 10			Matériel obligatoire: casque de bain.
Apprenti nageur 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.		6 à 9 ans		Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 10 h à 10 h 40			Matériel obligatoire: casque de bain. L'aide flottante est recommandée.

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION							
Nageur 1 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 dégonflée à plus de 50 %.	Complexe aquatique Desjardins	6 à 9 ans	8 septembre au 21 décembre	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 19 h à 19 h 40 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 à 18 h 40 Vendredi 19 h à 19 h 40 Samedi 8 h 30 à 9 h 10 Samedi 10 h à 10 h 40 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 Dimanche 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 11 h 30 à 12 h 10	140,75 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Préalable: l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent. Matériel obligatoire: casque de bain. L'aide flottante est recommandée.
Nageur 2 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 le dos crawlé sur une distance de 10 mètres.				Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 19 h à 19 h 40 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 19 h à 19 h 40 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 Vendredi 19 h à 19 h 40 Samedi 8 h 30 à 9 h 10 Samedi 9 h 15 à 9 h 55 Samedi 10 h à 10 h 40 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Samedi 11 h 30 à 12 h 10 Dimanche 8 h 30 à 9 h 10 Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 40 Dimanche 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 11 h 30 à 12 h 10			Préalable: l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent. Matériel obligatoire: casque de bain.
Nageur 3 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.		7 à 10 ans		Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 17 h à 17 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 17 h à 17 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 25 Vendredi 18 h à 18 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche 8 h 15 à 9 h 10 Dimanche 11 h 30 à 12 h 25	165,75 \$		Préalable: l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent. Matériel obligatoire: casque de bain.

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires	
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION								
Nageur 4 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.	Complexe aquatique Desjardins	7 à 10 ans	8 septembre au 21 décembre	Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 18 h à 18 h 55 Mercredi 17 h à 17 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 25 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche 10 h 45 à 11 h 40	165,75 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	 Préalable: l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent. Matériel obligatoire: casque de bain.	
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.		8 à 12 ans		Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 30 Dimanche 8 h 15 à 9 h 10				
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.				Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 25 Vendredi 19 h à 19 h 55				
Natation artistique – Groupe récréatif Ce programme d’initiation à la natation artistique s’adresse aux enfants qui sont à l’aise dans l’eau et autonomes dans un grand bassin. Par le jeu et le mouvement, les jeunes développeront leurs habiletés de base, apprendront à travailler en équipe et exploreront la coordination, le rythme et la musicalité tout en s’amusant.		5 à 7 ans		Mercredi 17 h 30 à 18 h 25 Dimanche 15 h à 15 h 55	310 \$			Matériel obligatoire: maillot une pièce, casque de bain, lunettes de piscine, pince-nez et serviette. Frais d'affiliation en sus. Spectacle de fin de session obligatoire pour tous.
Natation artistique – Groupe récréatif Ce programme s’adresse aux enfants à l’aise dans l’eau et capables de nager 5 mètres sans aide. Il vise à développer les bases de la natation artistique, la coordination, le travail d’équipe et la confiance en soi grâce à des mouvements simples et des activités amusantes dans l’eau.		8 à 10 ans		Mercredi 18 h 30 à 19 h 25 Dimanche 16 h à 16 h 55				
Natation artistique – Groupe récréatif Ce programme s’adresse aux enfants à l’aise dans l’eau et capables de nager 10 mètres sans aide. Il permet de développer les bases de la natation artistique, la coordination, le travail d’équipe et la confiance en soi grâce à des mouvements simples et des activités ludiques dans l’eau.		11 ans et plus		Dimanche 17 h à 17 h 55				

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION							
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.	Complexe aquatique Desjardins	10 ans et plus	8 septembre au 21 décembre	Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55	178,25 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centraquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Préalable: l'enfant doit nager sur une distance de 15 mètres. Matériel obligatoire: casque de bain.
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.				Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 20 h à 20 h 55			Préalables: l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent et doit nager sur une distance de 25 mètres. Matériel obligatoire: casque de bain.
Adolescent 3 Ce cours 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.				Mardi 20 h à 20 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55			Préalables: l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent et doit nager sur une distance de 50 mètres. Matériel obligatoire: casque de bain.
Forme physique – Ados Le cours 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. Le tout, 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.		11 à 15 ans		Mercredi 20 h à 20 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55			Préalable: l'enfant doit nager sur une distance de 50 mètres et plus. Matériel obligatoire: casque de bain.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION							
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.	Complexe aquatique Desjardins	18 ans et plus	8 septembre au 21 décembre	Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 9 h à 9 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55	178,25 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centraquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Matériel obligatoire: casque de bain.
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.				Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 17 h à 17 h 55 Mardi 20 h à 20 h 55			
Adulte 3 Ce cours 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.				Mardi 20 h à 20 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55			
Forme physique – Adulte Ce cours 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.				Mercredi 20 h à 20 h 55			Préalable: le participant doit nager 50 mètres et plus.
Triathlon Ce cours s'adresse à tout nageur désirant améliorer ou perfectionner son style de nage pour les compétitions de triathlon.			1 ^{er} octobre au 10 décembre	Jeudi 20 h à 20 h 55	184 \$		Matériel obligatoire: casque de bain.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION							
Natation artistique – Programme Maître Récréatif Le programme s'adresse aux adultes souhaitant découvrir ou redécouvrir la natation artistique, sans pression de performance. Aucune expérience préalable n'est requise, seulement le fait de savoir nager et d'être à l'aise dans un grand bassin. Ce programme permet d'explorer ou d'approfondir les techniques de base, de développer la coordination, la souplesse et le contrôle, tout en créant une chorégraphie de groupe adaptée au niveau des participantes. Le tout se déroule dans une ambiance conviviale, motivante et respectueuse, axée sur le plaisir et la mise en forme.	Complexe aquatique Desjardins	18 ans et plus	8 septembre au 21 décembre	Dimanche 18 h à 19 h 55	585 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centraquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Matériel obligatoire: maillot une pièce, casque de bain, lunettes de piscine, pince-nez et serviette. Frais d'affiliation en sus. Spectacle de fin de session obligatoire pour tous.
ACTIVITÉS AQUATIQUES – MISE EN FORME							
AquaCombo Combinaison de courtes séries d'exercices et de circuits utilisant différents équipements aquatiques. Ce cours propose un entraînement dynamique axé sur le cardio, le renforcement musculaire et l'endurance, à un rythme soutenu et varié.	Complexe aquatique Desjardins	Adultes Aînés	8 septembre au 21 décembre	Mardi 9 h à 9 h 55 Mercredi 11 h à 11 h 55 Mercredi 14 h à 15 h Jeudi 16 h 30 à 17 h 25 Vendredi 10 h à 10 h 55	178,25 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centraquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Matériel obligatoire: casque de bain. Intensité: modérée à élevée.
AquaForme – version optimale Entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde combinant des exercices visant à améliorer l'endurance, la force, la mobilité et la condition physique générale. Les mouvements sont adaptés afin de permettre à chacun de progresser selon ses capacités, tout en profitant des bienfaits de l'eau.				Lundi 10 h à 10 h 55 Mardi 11 h à 11 h 55 Mardi 13 h à 13 h 55 Mardi 16 h 30 à 17 h 25 Mardi 20 h à 20 h 55 Mercredi 10 h à 10 h 55 Mercredi 20 h à 20 h 55 Jeudi 11 h à 11 h 55 Jeudi 13 h à 13 h 55 Jeudi 20 h à 20 h 55			Matériel obligatoire: casque de bain. Intensité: modérée.
AquaJogging Cours d'entraînement physique en eau profonde utilisant un flotteur spécialement conçu permettant de travailler les capacités cardiovasculaires sans impact sur les articulations. Les exercices inspirés de la course en eau profonde favorisent l'endurance, la force musculaire et la condition physique générale.				Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 16 h à 16 h 55 Mardi 20 h à 20 h 55 Mercredi 11 h à 11 h 55 Jeudi 16 h à 16 h 55			Matériel obligatoire: casque de bain. Intensité: modérée à élevée.
AquaPoussette Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde destiné aux nouveaux parents. Bébé accompagne son parent dans l'eau tout au long de la séance, qui combine des exercices adaptés favorisant la remise en forme, le renforcement musculaire et le bien-être, dans un environnement sécuritaire et convivial.		18 ans et plus		Jeudi 9 h à 9 h 55			Matériel obligatoire: casque de bain. Intensité: modérée.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – MISE EN FORME							
AquaPrénatal Cours d'entraînement aquatique adapté aux futures mamans, combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires en eau peu profonde. Les mouvements sont conçus pour favoriser la mobilité, le maintien de la forme physique et le bien-être pendant la grossesse, tout en diminuant les impacts sur les articulations.	Complexe aquatique Desjardins	18 ans et plus	8 septembre au 21 décembre	Lundi 11 h à 11 h 55	178,25 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Matériel obligatoire: casque de bain.
AquaZen Cours combinant des exercices doux de mobilité, d'étirements et de relaxation. Il vise l'amélioration de la posture, l'assouplissement musculaire, la diminution des tensions et la réduction du stress. Les exercices favorisent également le bien-être général et une meilleure conscience corporelle.		Adultes Aînés		Lundi 13 h à 13 h 55 Vendredi 11 h à 11 h 55			Intensité: faible à modérée.
ACTIVITÉS AQUATIQUES – FORMATIONS DE SAUVETAGE							
Jeune sauveteur initié Les nageurs apprendront à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente et à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence. Ils amélioreront la distance parcourue en crawl et en dos crawlé, ainsi qu'en dos élémentaire.	Complexe aquatique Desjardins	8 ans et plus	8 septembre au 21 décembre	Lundi 17 h à 17 h 55 Vendredi 17 h à 17 h 55	168,75 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Préalable: l'enfant doit maîtriser les notions du niveau <i>Nageur 4</i> . Matériel obligatoire: masque de poche (en vente à l'accueil).
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).		9 ans et plus		Lundi 18 h à 18 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).
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 et en dos crawlé, en dos élémentaire, ainsi qu'en brasse. Ils apprennent le battement en ciseau et le plongeon de surface tête première. Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.		10 ans et plus		Vendredi 20 h à 20 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).

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – FORMATIONS DE SAUVETAGE							
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.	Complexe aquatique Desjardins	11 ans et plus	8 septembre au 21 décembre	Lundi 19 h à 19 h 55 Vendredi 20 h à 20 h 55	212,25 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centraquatique.mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Préalables: bonne capacité à nager (minimum 100 mètres). Matériel obligatoire: masque de poche (en vente à l'accueil).
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.		13 ans et plus	Cohorte 1: 11 septembre au 16 octobre Cohorte 2: 12 septembre au 17 octobre	Cohorte 1: Vendredi 18 h à 21 h Cohorte 2: Samedi 11 h à 15 h	268,75 \$		Durée: 15 heures + examen. Préalables: 13 ans ou plus ou dès 11 ans si le brevet <i>Étoile de bronze</i> est réussi. Matériel obligatoire: manuel canadien de sauvetage (remis au premier cours) et masque de poche et paire de gants (en vente à l'accueil).
Croix de bronze Enseignement des notions de base en surveillance d'installation aquatique et comment porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.			Cohorte 1: 23 octobre au 11 décembre Cohorte 2: 31 octobre au 19 décembre	Cohorte 1: Vendredi 18 h à 21 h Cohorte 2: Samedi 11 h à 15 h	284,25 \$		Durée: 20 heures + examen. Préalable: brevet <i>Médaille de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire: manuel canadien de sauvetage (remis au premier cours) et masque de poche, sifflet et paire de gants (en vente à l'accueil).
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 d'urgences secondaires.		14 ans et plus	12 et 13 septembre	Samedi 8 h à 16 h 30 Dimanche 8 h à 16 h 30	165,50 \$		Préalable: Aucun (idéalement, avoir réussi le brevet <i>Croix de bronze</i>) Matériel obligatoire: manuel des premiers soins (remis au premier cours) et masque de poche et paire de gants (en vente à l'accueil).
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.		15 ans et plus	20 septembre au 25 octobre	Dimanche 8 h à 16 h 30	387,50 \$		Durée: 40 heures + examen. Préalables: brevet <i>Croix de bronze</i> réussi et brevet <i>Premiers soins – Général</i> réussi. Matériel obligatoire: manuel Alert! (remis au premier cours), manuel canadien de sauvetage (recommandé), manuel canadien de premiers soins (recommandé), masque de poche, sifflet et paire de gants (en vente à l'accueil).

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – FORMATIONS DE SAUVETAGE							
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.	Complexe aquatique Desjardins	15 ans et plus	1 ^{er} au 22 novembre	Dimanche 8 h à 16 h 30	335,75 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Durée: 32 heures + stages obligatoires. Préalables: brevet <i>Croix de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire: trousse Moniteur en natation (remise au premier cours), trousse de crayons et matériel pour la prise de notes et sifflet (en vente à l'accueil).
Moniteur en sauvetage Formation permettant de développer les compétences nécessaires pour enseigner les techniques de sauvetage, les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et accompagner les futurs sauveteurs dans leur apprentissage. Le moniteur pourra enseigner différents programmes de la Société de sauvetage selon ses qualifications.			29 novembre au 6 décembre		310 \$		Durée: 16 heures + stages optionnels. Préalables: brevet <i>Moniteur de natation</i> réussi et brevet <i>Croix de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire: trousse Moniteur en sauvetage (remise au premier cours), sifflet et masque de poche (en vente à l'accueil).
Moniteur en premiers soins Formation permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour enseigner les techniques de premiers soins et de RCR. Les participants apprendront à transmettre les connaissances et les habiletés essentielles afin de préparer les élèves à intervenir efficacement lors de situations d'urgence.			3 au 10 octobre	Samedi 8 h à 16 h 30			Durée: 16 heures + stages optionnels. Préalables: brevet <i>Moniteur de natation</i> réussi et brevet <i>Croix de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire: trousse Moniteur en sauvetage (remise au premier cours), sifflet et masque de poche (en vente à l'accueil).
ACTIVITÉS AQUATIQUES – CLUBS AQUATIQUES							
Programme INITIÉ – Groupe récréatif Ce programme s'adresse aux jeunes autonomes dans l'eau, capables de nager 25 mètres et ayant un niveau équivalent à Nageur 4. Les entraînements visent à développer la technique (crawl et dos), la flottaison, les battements de jambes et les virages de base, tout en initiant progressivement les jeunes à la compétition. Les participants doivent prendre part au circuit régional des Coupes de recrues, qui comprend 5 compétitions au cours de l'année.	Complexe aquatique Desjardins	7 ans et plus	Septembre à juin	Jeudi 17 h à 17 h 55 Samedi 10 h à 10 h 55	À partir de 847,50 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Durée: 2 h par semaine. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – CLUBS AQUATIQUES							
Programme RELÈVE – Groupe récréatif Ce programme s'adresse aux jeunes capables de nager en crawl-dos, de faire des longueurs, maîtrisant les battements crawl-dos et ayant une base en brasse et en papillon. L'objectif est d'améliorer la technique et la coordination en crawl-dos, d'introduire les bases de la brasse et du papillon, et de poursuivre l'initiation à la compétition. Les participants doivent prendre part au circuit régional des Coupes de recrues, qui comprend 5 compétitions au cours de l'année, afin de les intégrer progressivement au circuit de la FNQ et d'évaluer leur progression.	Complexe aquatique Desjardins	8 ans et plus	Septembre à juin	Lundi 17 h à 17 h 55 Vendredi 17 h à 17 h 55 Samedi 8 h à 9 h 55	À partir de 1 339,25 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Durée: 4 h par semaine. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Programme ESPOIR – Groupe compétitif Ce programme s'adresse aux jeunes ayant une base dans les quatre styles de nage (papillon, dos, brasse et crawl) et souhaitant repousser leurs limites pour accéder à des groupes plus avancés. L'objectif est de perfectionner la technique en crawl et dos, d'améliorer les battements en brasse et papillon, et de développer la maîtrise technique en brasse et en papillon. Le programme mise sur le développement de la compétition au niveau régional, avec une participation aux compétitions régionales, provinciales et nationales tout au long de la saison. Les participants doivent obligatoirement participer à toutes les compétitions sélectionnées par l'entraîneur, afin d'assurer une progression constante dans un cadre compétitif.		9 ans et plus		Lundi 18 h à 18 h 55 Mercredi 17 h à 18 h 55 Vendredi 18 h à 18 h 55 Samedi 6 h à 7 h 55	À partir de 1 632 \$		Durée: 6 h par semaine. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Programme PERFORMANCE – Groupe compétitif Ce programme s'adresse aux jeunes capables de nager et de maîtriser les battements dans les quatre styles (papillon, dos, brasse et crawl), et ayant un fort désir de s'engager activement dans un sport pour performer à l'entraînement et en compétition. L'objectif est de perfectionner les techniques de nage, de développer la discipline d'entraînement, d'établir des objectifs individuels et de s'entraîner spécifiquement en vue de la compétition. Les participants doivent obligatoirement participer à toutes les compétitions sélectionnées par l'entraîneur, afin d'assurer une progression constante dans un cadre compétitif.		10 ans et plus		Lundi 17 h à 19 h 25 Mardi 17 h à 18 h 55 Mercredi 17 h à 19 h 25 Vendredi 17 h à 18 h 55 Samedi 6 h à 7 h 55	À partir de 1 858,50 \$		Durée: 12 h par semaine (eau et à sec). Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – CLUBS AQUATIQUES							
Programme MAÎTRE NAGEUR Ce programme s'adresse aux adultes souhaitant participer ou non aux compétitions des maîtres à travers le Québec. Ouvert à tous les niveaux, il cible les nageurs capables de nager le crawl et le dos crawlé, de nager 50 mètres en continu, avec une base en brasse. L'objectif est de prendre plaisir, garder la forme, apprendre et perfectionner les styles de nage, tout en offrant une expérience enrichissante et conviviale. Le programme vise aussi à développer les habiletés pour représenter le club dans des compétitions provinciales ou nationales, tout en cultivant une attitude positive basée sur le respect et la persévérance. Les membres pourront participer aux compétitions régionales ou provinciales, selon les choix faits avec l'entraîneur.	Complexe aquatique Desjardins	18 ans et plus	Septembre à juin	Lundi 6 h à 6 h 55 Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 6 h à 6 h 55 Mercredi 20 h à 20 h 55 Samedi 6 h à 6 h 55	1 fois par semaine: 342,50 \$ 2 fois par semaine: 571 \$ 3 fois par semaine: 799,25 \$ 4 fois par semaine: 1 027,50 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centraquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Durée: jusqu'à 5 h par semaine. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Waterpolo – Programme Junior – Groupe récréatif Ce programme s'adresse à tous ceux qui veulent découvrir un sport d'équipe intense et stimulant. Il permet de développer l'endurance, la force, la coordination et l'esprit d'équipe, tout en profitant d'un encadrement professionnel. Offert à tous les niveaux.		10 ans et moins 11-12 ans 13-14 ans		Jeudi 18 h à 18 h 55	À partir de 595,25 \$		Matériel obligatoire: maillot de bain et casque de bain. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Sauvetage sportif – Programme Junior Ce programme est conçu pour développer des compétences pratiques en sauvetage, améliorer la condition physique grâce à des entraînements dynamiques, et permettre de participer à des compétitions stimulantes.		10 ans et moins 11-12 ans 13-14 ans		Mardi 18 h 30 à 19 h 55 Jeudi 18 h 30 à 19 h 55	À partir de 920,25 \$		Durée: 3 h par semaine. Matériel obligatoire: maillot de bain et casque de bain. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Sauvetage sportif – Programme Sénior Ce programme est conçu pour développer des compétences pratiques en sauvetage, améliorer la condition physique grâce à des entraînements dynamiques, et permet de participer à des compétitions stimulantes.		15 ans et plus					Durée: 3 h par semaine. Matériel obligatoire: maillot de bain et casque de bain et lunettes de piscine. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – CLUBS AQUATIQUES							
Natation artistique – Programme pré-compétition – Groupe compétitif Cette catégorie s'adresse aux jeunes nageurs et nageuses qui démontrent un bon niveau de confort dans l'eau, une capacité à apprendre rapidement, ainsi qu'un intérêt pour les aspects techniques et artistiques de la discipline. Ce programme constitue une passerelle entre le volet récréatif et le volet compétitif provincial, dans un cadre d'apprentissage dynamique, positif et encadré.	Complexe aquatique Desjardins	8 ans et plus	Septembre à mai	Mercredi 17 h 30 à 19 h 25 Dimanche 15 h à 16 h 55	1 750 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060	Durée: 2 entraînements (115 minutes) par semaine. Matériel obligatoire: maillot une pièce, casque de bain, lunettes de piscine et pince-nez. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Natation artistique – Groupe compétitif Le groupe compétitif est destiné aux nageurs et nageuses qui démontrent un niveau élevé d'habileté, de discipline et de motivation. Ce programme s'adresse à des jeunes athlètes prêts à s'entraîner de façon soutenue en vue de participer à des compétitions officielles du circuit provincial de natation artistique.		9-10 ans		Jeudi 17 h 30 à 19 h 55 Dimanche 16 h à 19 h 25	2 250 \$		Durée: 5 h 50 par semaine. Matériel obligatoire: maillot une pièce, casque de bain, lunettes de piscine et pince-nez. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Natation artistique – Catégorie B – Groupe compétitif Le groupe compétitif est destiné aux nageurs et nageuses qui démontrent un niveau élevé d'habileté, de discipline et de motivation. Ce programme s'adresse à des jeunes athlètes prêts à s'entraîner de façon soutenue en vue de participer à des compétitions officielles du circuit provincial de natation artistique.		11-12 ans		Lundi 17 h 30 à 19 h 55 Jeudi 17 h 30 à 19 h 55 Dimanche 14 h à 18 h 55	2 750 \$		Durée: 9 h 45 par semaine. Présence en compétition: obligatoire. Matériel obligatoire: maillot une pièce, casque de bain, lunettes de piscine, pince-nez et tenue du club. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Natation artistique – Catégorie A – Groupe compétitif Le groupe compétitif est destiné aux nageurs et nageuses qui démontrent un niveau élevé d'habileté, de discipline et de motivation. Ce programme s'adresse à des jeunes athlètes prêts à s'entraîner de façon soutenue en vue de participer à des compétitions officielles du circuit provincial de natation artistique.				Mardi 17 h 30 à 19 h 55 Jeudi 17 h 30 à 19 h 55 Dimanche 14 h à 18 h 55			Durée: 9 h 45 par semaine. Présence en compétition: obligatoire. Matériel obligatoire: maillot une pièce, casque de bain, lunettes de piscine, pince-nez et tenue du club. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS AQUATIQUES – CLUBS AQUATIQUES							
Natation artistique – Catégorie Jeunesse – Groupe compétitif La catégorie est destinée aux nageurs et nageuses qui démontrent un niveau élevé d’habileté, de discipline et de motivation. Ce programme s’adresse à des jeunes athlètes prêts à s’entraîner de façon soutenue en vue de participer à des compétitions officielles du circuit provincial de natation artistique.	Complexe aquatique Desjardins	13 à 15 ans	Septembre à mai	Lundi 17 h à 19 h 55 Mercredi 17 h à 19 h 55 Jeudi 17 h à 19 h 55 Dimanche 15 h à 17 h 55	3 150 \$	En ligne: 17 août, dès 18 h centreaquatique mascouche.com	Durée: 11 h 40 par semaine Présence en compétition: obligatoire Matériel obligatoire: maillot une pièce, casque de bain, lunettes de piscine, pince-nez et tenue du club. Frais d'équipement, d'affiliation et de compétition en sus. Possibilité d'un plan par versements.
Natation artistique – Catégorie Maître – Groupe compétitif La catégorie est destinée aux nageurs et nageuses qui démontrent un niveau élevé d’habileté, de discipline et de motivation. Ce programme s’adresse à des athlètes prêts à s’entraîner de façon soutenue en vue de participer à une ou des compétitions officielles du circuit provincial de natation artistique.		19 ans et plus		Mercredi 18 h à 19 h 55 Dimanche 18 h 30 à 19 h 55	1 750 \$		Par téléphone: 18 août, dès 10 h 30 450 313-6060
KARATÉ							
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	14 septembre au 30 novembre	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	125 \$ plus taxes par participant	Karaté Shorin-Ryu shorinryumascouche.com	
Parents-enfants Niveaux offerts : débutant et avancé.		7 à 12 ans Adultes	9 septembre au 30 novembre	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	135 \$ plus taxes par participant		Il est possible d'inscrire l'enfant seulement, sans la participation du parent.
Adolescents et adultes Niveaux offerts : débutant et avancé.		12 ans et plus		Lundi 19 h 30 à 20 h 45 Mercredi 19 h 30 à 20 h 45			Prix disponible pour un cours par semaine.

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
BADMINTON							
Badminton libre de groupe – Avancé	École de la Seigneurie	16 ans et plus	7 septembre au 30 novembre	Lundi 19 h 30 à 22 h 30	Résident: 73,68 \$ Non-résident: 162,25 \$	GVL Rive-Nord Inc. gvl-rive-nord.com/ badminton 450 477-3003	Les participants doivent apporter leur raquette (les volants sont fournis). Annulé le 5 octobre.
Badminton libre de groupe – Avancé			8 septembre au 24 novembre	Mardi 19 h 30 à 22 h 30			
Badminton libre de groupe – Avancé	École de la Source		9 septembre au 18 novembre	Mercredi 19 h 30 à 22 h 30	Résident: 67,64 \$ Non-résident: 148,73 \$		Les participants doivent apporter leur raquette (les volants sont fournis).
Badminton libre de groupe – Avancé			10 septembre au 26 novembre	Jeudi 19 h 30 à 22 h 30	Résident: 73,68 \$ Non-résident: 162,25 \$		
Badminton libre de groupe – Intermédiaire et avancé	École du Soleil-Levant		16 septembre au 2 décembre	Mercredi 19 h 30 à 22 h 30			
Badminton libre de groupe – Intermédiaire	École de la Source		8 septembre au 17 novembre	Mardi 19 h 30 à 22 h 30	Résident: 67,64 \$ Non-résident: 148,73 \$		
Badminton libre de groupe – Intermédiaire	École du Soleil-Levant		10 septembre au 3 décembre	Jeudi 19 h 30 à 22 h 30	Résident: 73,68 \$ Non-résident: 162,25 \$		Les participants doivent apporter leur raquette (les volants sont fournis). Annulé le 26 novembre.
Badminton libre de groupe – Débutant et intermédiaire			7 septembre au 30 novembre	Lundi 19 h 30 à 22 h 30			Les participants doivent apporter leur raquette (les volants sont fournis). Annulé le 5 octobre.
CIRQUE							
Jonglerie et manipulation – Niveau 1 Au programme: foulards, balles, anneaux, quilles, assiettes chinoises, bâtons de fleurs, diabololo, rolla-bolla, slackline et plus encore.	École des Hauts-Bois	5 ans et plus	8 septembre au 24 novembre	Mardi 18 h 15 à 19 h 15	240 \$	Société de développement et d'animation de Mascouche (SODAM) sodam.qc.ca cirkana@sodam.qc.ca	
Jonglerie et manipulation – Niveau 2 Au programme: foulards, balles, anneaux, quilles, assiettes chinoises, bâtons de fleurs, diabololo, rolla-bolla, slackline et plus encore.		8 ans et plus		Mardi 19 h 15 à 20 h 45			

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
CIRQUE							
Initiation à l'acrobatie et main à main Les jeunes découvrent l'acrobatie par le jeu, développant force, coordination et confiance tout en apprenant diverses techniques circassiennes dans un environnement amusant.	École des Hauts-Bois	5 à 8 ans	7 septembre au 30 novembre	Lundi 18 h à 19 h	240 \$	Société de développement et d'animation de Mascouche (SODAM) sodam.qc.ca cirkana@sodam.qc.ca	
Acrobatie et contorsion		8 ans et plus		Lundi 19 h à 20 h			
Explorateurs nomades Atelier parent-enfant pour découvrir le cirque: initiation à l'acrobatie, l'aérien et la jonglerie, favorisant le partage, l'apprentissage et le plaisir en famille.		2 à 4 ans Adultes	Dimanche 9 h à 10 h				
Exploration multidisciplinaire Initiation aux arts du cirque par des ateliers de jonglerie, acrobatie, équilibre et aérien. Les jeunes développent leur motricité, leur concentration, leur force et leur persévérance.		5 à 8 ans	13 septembre au 29 novembre	Dimanche 10 h 15 à 11 h 15			
Initiation à l'aérien Les jeunes sont invités à venir s'amuser dans l'apprentissage de l'aérien. Ils pourront apprendre les techniques de base sur le tissu aérien, le trapèze et le cerceau.		5 à 7 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30				
Aérien – Niveau 1 Apprentissage du tissu, cerceau et trapèze, alliant élégance, souplesse et spectacle, tout en développant autonomie, sécurité et confiance sous supervision qualifiée.		7 ans et plus	8 septembre au 25 novembre	Mardi 18 h à 19 h Mardi 19 h à 20 h Mercredi 18 h à 19 h Mercredi 19 h à 20 h	348 \$		Préalable: une expérience en technique aérienne ou la réussite du niveau 1 est exigée.
Aérien – Niveau 2 Les cours en aérien offrent un mariage parfait entre l'élégance, la souplesse et le spectaculaire. Les participants pourront pousser plus loin leur apprentissage des appareils aériens.			7 septembre au 3 décembre	Lundi 18 h à 19 h Jeudi 18 h à 19 h			
Aérien – Niveau 3 Perfectionnement des techniques sur appareils aériens et développement d'une démarche artistique à travers l'exploration de mouvements plus avancés.				Lundi 19 h à 20 h 30 Jeudi 19 h à 20 h 30			
Je suis moi, je suis femme Un espace de cirque inclusif où les femmes se reconnectent à elles-mêmes, développent leur confiance, leur estime et leur bien-être, tout en créant des liens de solidarité et d'entraide.			Adultes	24 septembre au 3 décembre	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30		Gratuit

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
DANSE							
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)	14 septembre au 14 décembre	Lundi 18 h à 22 h	5 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	
Soirée de danse			10 septembre au 17 décembre	Jeudi 18 h à 22 h			
ESCRIME							
Escrime historique – Juniors Cours d'escrime au fleuret, à la main gauche et l'épée de cour. Désarmements, corps à corps, combat à plusieurs adversaires et technique de combat rapprochée.	539, rue St-Sacrement, Terrebonne	10 à 16 ans	29 septembre au 8 juin	Lundi 18 h 30 à 19 h 45	220 \$	La Garde du Lys escrimehistorique@gmail.com	Location d'équipement disponible.
Cours d'Escrime Historique – Adultes Cours d'escrime au fleuret, à la main gauche et l'épée de cour. Désarmements, corps à corps, combat à plusieurs adversaires et technique de combat rapprochée.		16 ans et plus		Lundi 20 h à 21 h 15			
GOLF							
Cours de golf Pour tous les niveaux. Techniques pour compresser la balle avec un meilleur contact, améliorer la posture, l'alignement, le swing, et bien plus !	École des Hauts-Bois	Enfants Adultes	28 septembre au 30 novembre	Lundi 21 h à 22 h 15 Mercredi 21 h à 22 h 15 Jeudi 21 h à 22 h 15	Résident: 120 \$ Non-résident: 140 \$	École de golf – Élan complet 514 918-1299	Matériel obligatoire: chaussures de course et bâtons de golf. Prêt de matériel possible.
HOCKEY / RINGUETTE							
Hockey féminin	Variable	4 à 21 ans	29 août au 28 mars		Variable selon l'âge	Organisation du Hockey Mineur Féminin de Lanaudière organisationhmfml.com	



Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
MARCHE / COURSE							
Marche	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	14 septembre au 19 décembre	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	Point de rassemblement: jeux d'eau.
Poussette circuit vitalité Envie de bouger après l'accouchement ? Poussette Circuit Vitalité: marche dynamique avec stations d'exercices adaptés aux nouvelles mamans. Parfait pour tonifier et retrouver la forme en douceur!	342, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	1 ^{er} au 29 septembre	Mardi 9 h 30 à 11 h 30	62,50 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	
FITNESS Nordik Entraînement complet de marche nordique par intervalles musculaires. Permet d'améliorer le cardio, de réduire le poids sur les articulations, favoriser la bonne forme physique et de s'oxygéner.	Parc du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	7 septembre au 12 décembre	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Mardi 10 h à 11 h Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 Samedi 9 h à 10 h	Selon l'abonnement choisi	Marche Nordik AMA marchenordique.ca 514 592-8809	
Club de marche Nordik Entraînement de marche nordique en continu. Échauffements, marche nordique en sentier, retour au calme incluant étirements. Accessible à tous les niveaux de marcheurs.				Jeudi 10 h à 11 h Samedi 10 h 15 à 11 h 15			
MISE EN FORME							
Viactive	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	11 septembre au 18 décembre	Lundi 9 h 30 à 10 h 30 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			16 septembre au 16 décembre	Mercredi 11 h à 12 h	2 \$		
Cardio-Musculation Entraînement par intervalles structurés pour tous (échauffement, période cardiovasculaire et musculation). Une période d'étirements clôture chaque entraînement.		Adultes Aînés	7 septembre au 19 décembre	Lundi 9 h à 10 h Mardi 19 h à 20 h Mercredi 9 h à 10 h Jeudi 19 h à 20 h Samedi 9 h à 10 h	Selon l'abonnement choisi	Cardio Plein Air cardiopleinair.ca	
Cardio-Jogging Intermédiaire Améliorez votre technique de course à pied grâce à notre programme de course en sentier ou sur route.			7 septembre au 16 décembre	Lundi 19 h à 20 h Mercredi 19 h à 20 h			
Plein Air Tonus Conçu pour améliorer l'endurance musculaire, la stabilité, l'équilibre et la flexibilité.			10 septembre au 17 décembre	Jeudi 9 h à 10 h			

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
MISE EN FORME							
Plein Air Yoga Ce programme unique qui allie musculation et détente en plein air.	Parc de la Seigneurie	Adultes Aînés	11 septembre au 18 décembre	Vendredi 10 h à 11 h	Selon l'abonnement choisi	Cardio Plein Air cardiopleinair.ca	
Cardio intervalle postnatal Remise en forme postnatale grâce à des exercices musculaires et du cardio en alternance. Activités adaptées à la condition postpartum de chaque maman et à la présence de bébé.	342, rue Léveillé, Terrebonne	Bébés Adultes	3 novembre au 8 décembre	Mardi 13 h 15 à 14 h 15	60 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	
QUILLES							
Quilles	1400, Grande-Allée, Terrebonne	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	11 septembre au 11 décembre	Vendredi 9 h 30 à 12 h	Coût selon le tarif du Salon de quilles	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	
PATINAGE							
Patinage Plus (PP) – Apprendre à patiner Cours de groupe pour tout sport de glace. Entraîneurs professionnels, aidés d'assistants formés, pour apprendre la base du patinage, développer l'équilibre, la maîtrise et l'agilité.	Aréna de Mascouche	5 à 14 ans	12 septembre au 6 mars	Mercredi 17 h 30 à 18 h 50 Samedi 8 h 50 à 10 h 10	À partir de 340 \$	Club de patinage artistique l'Oiseau bleu de Mascouche cpamascouche.com	Matériel obligatoire : casque certifié CSA, patins avec lacets (pas moulés ni velcro).
Boutchoux (PP) – Apprivoiser la glace Cours de groupe pour tout sport de glace. Entraîneurs professionnels, aidés d'assistants formés, pour apprendre la base du patinage, développer l'équilibre, la maîtrise et l'agilité.		3-4 ans		Samedi 9 h 50 à 10 h 50	340 \$		Matériel obligatoire : casque certifié CSA, patins avec lacets (pas moulés ni velcro) et protège-lames rigides.
École de patin Cours idéal pour apprendre à votre enfant à patiner.	Variable	3 ans et plus		Vendredi 17 h 35 à 18 h 20 Samedi 9 h 15 à 10 h Dimanche 8 h à 8 h 45	115 \$	Club de patinage de vitesse région de Lanaudière cpvrl.org info@cpvrl.org	L'enfant doit être en mesure de se séparer de son accompagnateur. Équipement requis. Frais d'affiliation en sus.
PÉTANQUE							
Pétanque et curling intérieur	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	23 septembre au 16 décembre	Mercredi 9 h à 11 h 30 Mercredi 13 h à 16 h	3 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	

Activités physiques et sportives

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
PICKLEBALL							
Pickleball	Variable	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)			Coût précisé à l'inscription	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	
TAI-CHI							
Qi-gong	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	8 octobre au 17 décembre	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	5 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 450 477-0322	Inscription le 24 septembre, de 9 h à 10 h 30.
Taïpilyo-Stretch Cours basé sur 5 discipline : Tai Chi, Pilates, Yoga. Chi Gong et Stretching, dans une atmosphère lente et douce.	École de la Seigneurie	Adultes Aînés	9 septembre au 18 novembre	Mercredi 19 h à 20 h 30	150 \$	Tai chi – Taipilyo, stretch, détente paulineamyotte@hotmail.com	
YOGA							
Yoga – Débutant, intermédiaire et aînés Grâce à l'alignement, le corps se défait de ses mauvaises habitudes. Vous serez en meilleure forme physique et le mental pourra s'apaiser. C'est une approche globale qui vous est proposée.	École Le Rucher	Adultes	8 septembre au 1 ^{er} décembre	Mardi 19 h à 20 h 30	200 \$	Yoga Mascouche iyengar-rive-nord.com 450 474-4370	Cours d'introduction offert gratuitement au moment de l'inscription.
Yoga – Avancé			9 septembre au 2 décembre	Mercredi 19 h à 20 h 30			
Yoga postnatal Retrouvez la forme en douceur avec bébé grâce à des postures adaptées, de la respiration et des moments de détente. Bien-être et complicité au rendez-vous!	342, rue Léveillé, Terrebonne	Bébés Adultes	3 septembre au 8 octobre	Jeudi 13 h 15 à 14 h 15	72 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	
ZUMBA							
ZUMBA®GOLD Activité à faible intensité s'adressant aux personnes ayant des conditions physiques particulières (aînés, handicap, grossesse, etc.). Joignez-vous à cette fête d'entraînement et bougez au rythme de musiques latines internationales.	693, chemin des Anglais	Adultes Aînés	14 septembre au 16 décembre	Lundi 13 h 30 à 14 h 30 Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	9 \$ par cours	Zumba Denis Daigneault denisd10@videotron.ca 514 386-8276	

Activités culturelles

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
DESSIN							
Dessin pour enfants Ce cours aborde différentes techniques de dessin, 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	19 septembre au 21 novembre	Samedi 9 h à 11 h Samedi 13 h 30 à 15 h 30	180 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts mascouche.com	
Dessin pour débutants	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	14 septembre au 14 décembre	Lundi 9 h à 11 h 30	3 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	
Dessin au crayon			11 septembre au 18 décembre	Vendredi 9 h à 11 h 30			
MUSIQUE							
Groupe de chant	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	16 septembre au 16 décembre	Mercredi 19 h à 21 h	3 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	
PEINTURE							
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	19 septembre au 21 novembre	Samedi 11 h 15 à 13 h 15	200 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts mascouche.com	Peinture fournie.
Aquarelle pour adultes Vous n'aurez plus de secrets concernant ce fantastique médium qu'est l'aquarelle. Les techniques et les astuces vous seront enseignées pour parfaire votre pratique et vos connaissances.		Adultes Aînés	20 septembre au 22 novembre	Dimanche 9 h à 12 h	300 \$		
Peinture libre	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	11 septembre au 18 décembre	Vendredi 9 h à 11 h 30	2 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	
PHOTOGRAPHIE							
Club de photo Rejoignez notre club pour des ateliers, sorties, concours et expositions. Pour les photographes de tous les niveaux. Rencontres aux deux semaines.	Maison de la culture	Adultes Aînés	6 septembre au 13 décembre	Dimanche 10 h à 12 h 30	80 \$	Club photo évolutif de Mascouche 514 830-2711	

Activités culturelles

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
THÉÂTRE ET IMPROVISATION							
Cours de théâtre et improvisation	Maison de la culture	3 à 6 ans	23 septembre au 2 décembre	Mercredi 18 h à 18 h 45	190 \$	Théâtre Côte à Côte theatrecoteacote.com 450 477-3075	Matériel obligatoire: chandail Côte à Côte (20 \$). Spectacle à la fin de la session.
	École Le Rucher		19 septembre au 28 novembre	Samedi 9 h à 9 h 45			
	Maison de la culture	6 à 8 ans	23 septembre au 2 décembre	Mercredi 18 h à 19 h	245 \$		
	École Le Rucher		19 septembre au 28 novembre	Samedi 9 h à 10 h			
	Maison de la culture	8 à 10 ans	22 septembre au 1 ^{er} décembre	Mardi 18 h à 19 h			
			23 septembre au 2 décembre	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15			
	École Le Rucher		19 septembre au 28 novembre	Samedi 10 h à 11 h	255 \$		
			19 septembre au 28 novembre	Samedi 10 h 15 à 11 h 30			
	Maison de la culture	10 à 13 ans	22 septembre au 1 ^{er} décembre	Mardi 19 h 15 à 20 h 30			
			23 septembre au 2 décembre	Mercredi 19 h à 20 h 30			
	École Le Rucher		19 septembre au 28 novembre	Samedi 11 h 15 à 12 h 30	270 \$		
		19 septembre au 28 novembre	Samedi 11 h 45 à 13 h 15				
		12 à 15 ans	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Mardi 18 h 30 à 20 h	280 \$		



Activités culturelles

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
THÉÂTRE ET IMPROVISATION							
Cours de théâtre et improvisation	École Le Rucher	16 ans et plus	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Mardi 20 h 15 à 21 h 45	321,93 \$	Théâtre Côte à Côte theatrecoteacote.com 450 477-3075	Matériel obligatoire: chandail Côte à Côte (20 \$). Spectacle à la fin de la session.
Technique de jeu théâtral			30 septembre au 2 décembre	Mercredi 19 h à 21 h	344,93 \$		
Cours spécialisés – Improvisation	Maison de la culture	10 à 14 ans	15 septembre au 24 novembre	Mardi 18 h à 19 h 15 Mardi 19 h 30 à 20 h 45	255 \$		
Cours spécialisés – Improvisation		15 ans et plus	17 septembre au 26 novembre	Jeudi 19 h à 20 h 30	321,93 \$		
Cours spécialisés – Stand-up comique	École de la Source	10 à 14 ans	16 septembre au 25 novembre	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	245 \$		
Cours spécialisés – Stand-up comique		15 ans et plus		Mercredi 19 h 45 à 21 h	293,19 \$		
Troupe de théâtre Projet où les élèves auront la chance de travailler en profondeur sur une production théâtrale.	Maison de la culture	12 à 14 ans	27 septembre au 14 mars	Dimanche 10 h 15 à 12 h 15	885 \$		
Troupe de théâtre Projet où les élèves auront la chance de travailler en profondeur sur une production théâtrale.		15 ans et plus		Dimanche 12 h 30 à 14 h 30	1 017,53 \$		



Activités sociocommunautaires

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS PETITE ENFANCE							
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.	2492, chemin Sainte-Marie	0 à 5 ans	1 ^{er} septembre au 27 novembre	Lundi à vendredi 9h à 14 h	5 \$ par heure (pour un maximum de 3 heures par jour)	Parentfants de Mascouche garderie@parentfants.com 450 474-6431	Carte de membre requise au coût de 20 \$ pour l'année.
Mini-bouffe Différentes recettes à chaque rencontre. Idéal pour transmettre l'amour de la cuisine à vos petits apprentis. Petite pause de parcours moteur et beaucoup de plaisir sont au menu!	342, rue Léveillé, Terrebonne	Enfants Adultes	1 ^{er} au 15 septembre	Mardi 9 h 30 à 11 h	45 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	Inscription obligatoire.
Parcours moteur des minis Un moment pour explorer, grimper, ramper, glisser et bouger librement tout en stimulant le développement moteur des tout-petits!		0 à 24 mois	2 septembre au 28 octobre	Mercredi 9 h à 11 h 30	Gratuit		
Parcours moteur Dans une ambiance conviviale, on vous offre la possibilité de venir profiter de nos installations dans un parcours moteur coloré que nous mettons à la disposition pour vos enfants!		0 à 5 ans	1 ^{er} septembre au 8 décembre	Mardi 9 h à 11 h			
Bouge & bricole Une activité parent-enfant où l'on bouge, bricole et s'amuse ensemble tout en stimulant les différentes sphères du développement de l'enfant.		Enfants Adultes	2 septembre au 14 octobre	Mercredi 9 h 30 à 11 h	87,50 \$		
ACTIVITÉS SOCIALES / CAUSERIE							
AFEAS Mascouche Réunions hebdomadaires, transmission du savoir (tissage, tricot, crochet, etc.), ateliers, conférences et activités sociales.	Pavillon du Grand-Coteau	Adultes Aînés	8 septembre au 8 décembre	Mardi 9 h à 16 h	37 \$	Association Féminine d'Éducation et d'Action sociale de Mascouche afeasmascouche@gmail.com 450 474-7286	
Journées répit Ces moments de répit sont offerts aux proches aidants de personnes en perte d'autonomie de 50 ans et plus.	695, rue Ouimet, Terrebonne	50 ans et plus	8 septembre au 18 décembre	Lundi à vendredi 9h à 14h		Les Amis de Lamater lesamisdelamater.org 450 492-0030	
Tricot	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	10 septembre au 17 décembre	Jeudi 13 h à 16 h	2 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	

Activités sociocommunautaires

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS SOCIALES / CAUSERIE							
Ateliers d'information et d'échanges Dans nos ateliers animés, vous aurez l'opportunité d'échanger et de réfléchir sur des sujets qui touchent les proches aidants, dans un cadre respectueux et sécurisant.	4500, chemin Saint-Charles, Terrebonne	Adultes Aînés	23 septembre au 9 décembre	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	Gratuit	Maison Adhémar-Dion lamaisonadhemardion.ca/ services-de-soutien/ateliers	
Café-mousses Une matinée pas compliquée pour échanger et créer des liens en famille. Jeux libres pour les enfants.	2492, chemin Sainte-Marie	Pour tous	3 septembre au 26 novembre	Jeudi 9 h 30 à 11 h 30		Parenfants de Mascouche activites@parenfants.com 450 474-6431	Carte de membre requise au coût de 20 \$ pour l'année.
Milieu de vie Dans une ambiance chaleureuse, le milieu de vie vous accueille que ce soit pour prendre un café, jaser entre amis ou encore permettre à vos petits de jouer librement dans la grande salle.			1 ^{er} septembre au 27 novembre	Mardi à vendredi 9h à 14h			
Couleurs Parents Parents ou futurs parents, envie de jaser et décrocher? Les Couleurs Parents sont pour vous! Rencontres simples et conviviales entre parents pour échanger et partager.	342, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	3 septembre au 17 décembre	Jeudi 9 h 30 à 11 h		Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	Inscription obligatoire.
CUISINE							
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.	2492, chemin Sainte-Marie	Adultes Aînés	1 ^{er} septembre au 2 décembre	Mardi à vendredi 9h à 14h	20 \$ par présence	Parenfants de Mascouche cuisine@parenfants.com 438 508-6431	Carte de membre requise au coût de 20 \$ pour l'année. Halte-garderie gratuite pour les parents participants.
GROSSESSE ET BÉBÉ							
Cardio-Poussette Pour les parents qui veulent s'entraîner tout en passant du temps avec leur bébé. Profitez de l'air frais pour faire de l'exercice, améliorer votre condition physique et rencontrer d'autres parents.	Parc du Grand-Coteau	Bébés Adultes	7 septembre au 16 décembre	Lundi 10 h 15 à 11 h 15 Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	Selon l'abonnement choisi	Cardio Plein Air cardiopleinair.ca	
Bébé futé Un atelier parent-enfant pour découvrir des jeux, apprendre le massage pour bébé et initier le langage des signes. Trucs, conseils et échanges entre parents au rendez-vous!	342, rue Léveillé, Terrebonne	0 à 6 mois Adultes	4 septembre au 16 octobre	Vendredi 9 h 30 à 11 h 30	95 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	
Bébé futé Un atelier ludique pour stimuler bébé, échanger entre parents et en apprendre plus sur son développement et la nutrition. Un beau moment de partage!		6 à 10 mois Adultes	2 septembre au 14 octobre	Mercredi 9 h 30 à 11 h	90 \$		

Activités sociocommunitaires

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
GROSSESSE ET BÉBÉ							
Yoga prénatal Le yoga prénatal, une belle façon de se préparer à l'accouchement! Postures douces, respiration, visualisation et préparation physique et émotionnelle au menu.	342, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	4 septembre au 16 octobre	Vendredi 13 h à 14 h	85 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	
Bédaines actives Bougez en douceur pendant la grossesse! Des exercices adaptés pour préparer votre corps à l'accouchement, peu importe votre forme physique. Bien-être garanti!			10 septembre au 8 octobre	Jeudi 14 h 30 à 15 h 30	60 \$		
Rencontres prénatales Rencontres mensuelles pour les futurs parents afin de les accompagner pendant la grossesse, les préparer à l'accouchement et les outiller pour l'arrivée de bébé.			6 octobre au 12 janvier	Mardi 19 h à 21 h 30	40 \$		
JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE							
Scrabble	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	14 septembre au 14 décembre	Lundi 13 h à 16 h	2 \$	FADOQ Cercle d'or de Mascouche 438 406-2379	
Bridge							
Crible							
Canasta							
12-12							
Bingo							
OKO							
Whist							
500							
Jeux sociaux			9 septembre au 16 décembre	Mercredi 13 h à 16 h			

Conférences et ateliers d'un jour

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES							
ARTS MARTIAUX							
Autodéfense L'atelier vise à donner des moyens aux jeunes de se défendre face à une agression (physique, mentale), peu importe leur grandeur, leur poids ou leur forme physique.	342, rue Léveillé, Terrebonne	5 à 8 ans	3 octobre 28 novembre	10 h à midi	40 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	
		9 ans et plus		12 h 30 à 14 h 30	25 \$		
HOCKEY / RINGUETTE							
Portes ouvertes – Hockey féminin Initiation au hockey pour joueuses débutantes. Aucune expérience requise.	Aréna de Mascouche et Lachenaie	Enfants Adolescents	22 et 29 août	midi à 14 h	Gratuit	Organisation du Hockey Mineur Féminin de Lanaudière organisationhmfl.com	Un équipement complet de hockey sera fourni. 22 août: aréna de Mascouche. 29 août: aréna de Lachenaie.
MARCHE / COURSE							
Initiation à la marche nordique Découvrez la marche nordique, un sport complet qui se pratique partout et en toutes saisons! Ce cours de base vous donnera tous les outils nécessaires pour pratiquer ce sport.	Parc du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	5 septembre	10 h à midi	29,99 \$	Marche Nordik AMA marchenordique.ca 514 592-8809	
ACTIVITÉS CULTURELLES							
DESSIN							
Textures et matières en dessin – crayon graphite Explorez les textures et les matières (bois, métal, verre, différents tissus et peau). Vous développerez à coup sûr votre sens de l'observation et la capacité de donner du caractère à vos dessins.	Maison de la culture	Adultes Aînés	9 octobre	13 h à 16 h 19 h à 22 h	170 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesartsmascouche.com/cours.php	6 heures de cours sur deux jours ou deux soirs. Matériel fourni.
			16 octobre	13 h à 16 h 19 h à 22 h			
HORTICULTURE							
Cultiver les mini kiwis et autres fruits nordiques Cette conférence vous dévoilera tous les secrets de production de ces petits fruits savoureux, parfaitement adaptés à notre climat québécois.	Pavillon du Grand-Coteau	Adolescents Adultes	16 septembre	19 h à 21 h 30	Membres: 5 \$ Non-membres: 15 \$	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins fsheq.com/société-1628	

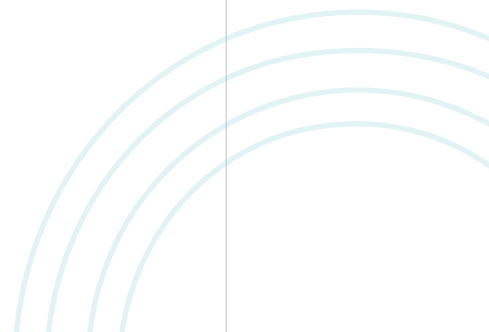
Conférences et ateliers d'un jour

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS CULTURELLES							
HORTICULTURE							
Soirée proximité – La Ferme Métayer, ferme diversifiée et écologique Cet atelier vise à mettre en lumière cette entreprise diversifiée (horticole, petits fruits et pommes) et écologique locale. Par Lyne Métayer.	Pavillon du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	21 octobre	19 h à 20 h	Membres: 5 \$ Non-membres: 15 \$	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins fsheq.com/société-1628	
Soirée proximité – Projet Éco-corridor lanauchois Cet atelier vise à la promotion de la conservation des milieux naturels de la région de Lanaudière en collaborant à la création de corridors écologiques dans le but de préserver la biodiversité. Par Linda Otis.				20 h 30 à 21 h 30			
Un potager d'hiver dans la maison – Pourquoi et comment? Grâce à l'hydroponie, l'aquaponie, la bioponie ou encore les micropousses, il existe aujourd'hui plusieurs méthodes efficaces pour jardiner à l'année, même dans un petit espace.	702, montée Masson, Terrebonne		18 novembre	19 h à 21 h 30	Membres: Gratuit Non-membres: 15 \$		
PEINTURE							
Portrait et peau à l'aquarelle Découvrez la délicatesse du portrait à l'aquarelle à travers un cours inspirant où vous apprendrez à saisir les traits du visage, les nuances de la peau et l'expression du regard. Pour débutants ou intermédiaires.	Maison de la culture	Adultes Aînés	18 septembre	13 h à 16 h 19 h à 22 h	170 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche. com/cours.php	6 heures de cours sur deux jours ou deux soirs. Matériel fourni.
			25 septembre	13 h à 16 h 19 h à 22 h			
			13 novembre	13 h à 16 h 19 h à 22 h			
Profondeur et perspective du paysage à l'acrylique Dans ce cours stimulant, vous apprendrez à créer de la perspective et de la profondeur à l'aide de plans successifs et de jeux de couleurs, donnant ainsi vie à vos compositions. Pour débutants ou intermédiaires.			20 novembre	13 h à 16 h 19 h à 22 h			

Conférences et ateliers d'un jour

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES							
ACTIVITÉS SOCIALES / CAUSERIE							
Fête d'Halloween Apportez votre repas, votre breuvage et votre bonne humeur. Une belle occasion de se rencontrer.	2500, boulevard de Mascouche	Pour tous	11 octobre	midi à 17 h	Gratuit	Accorderie des Moulins les.moulins@accorderie.ca 450 325-2500	Places limitées.
Fête de Noël Une activité dans le but de partager, de socialiser et passer un agréable moment ensemble			20 décembre		Contribution volontaire		
Parcours Les Pas possibles Un parcours de 6 thèmes pour prendre soin de soi, nourrir ses rêves, atteindre ses objectifs et mieux vivre, grâce à une communication bienveillante.	À déterminer	Adulte	22 septembre 6 octobre 20 octobre 3 novembre 17 novembre 1 ^{er} décembre	13 h à 16 h	Gratuit	Parrainage civique Lanaudière parrainagecivique.lanaudiere.ca	
Salon des créateurs de bonheurs Plusieurs kiosques faits par nos membres filleuls et bénévoles seront exposés. Vous pourrez vous procurer des articles d'artisanat ou des objets de seconde main en échange de dons volontaires. Dans le cadre de la Journée québécoise du parrainage civique.	2500, boulevard de Mascouche	Pour tous	24 septembre	10 h à 16 h			
Poussière d'étoiles – Groupe de soutien au deuil périnatal Le groupe Poussière d'étoiles soutient les familles touchées par un deuil périnatal en leur offrant un espace d'expression confidentiel, sans jugement, empreint d'écoute et de réconfort.	342, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	19 octobre 30 novembre	18 h 45 à 20 h			
Gardiens avertis En collaboration avec la Croix-Rouge, ce cours approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants.		Adolescents	4 octobre 7 novembre 12 décembre	9 h à 16 h			
Prêts à rester seuls En collaboration avec la Croix-Rouge, ce cours vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.		Enfants Adolescents	9 h à 15 h				
ACTIVITÉS PETITE ENFANCE							
Contes et comptines Il n'est jamais trop tôt pour initier nos 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.	342, rue Léveillé, Terrebonne	Enfants	1 ^{er} octobre 22 octobre	9 h 30 à 10 h 30	10 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilial.desmoulins.com 450 492-1257	

Conférences et ateliers d'un jour

Description	Lieu	Clientèle	Dates	Jours et heures	Coût	Inscription	Informations complémentaires
ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES							
CUISINE							
Chefs en formation Cette activité permet aux jeunes de cuisiner, d'expérimenter de nouvelles recettes et de développer leur autonomie.	342, rue Léveillé, Terrebonne	7 à 11 ans	18 septembre 23 octobre 11 décembre	13 h à 15 h	20 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilial desmoulins.com 450 492-1257	
À vos bavettes! Cuisinez, posez vos questions et échangez entre parents sur l'alimentation de bébé dans une ambiance conviviale, puis repartez avec des recettes simples à refaire à la maison.		Adultes	22 septembre 27 octobre	13 h 15 à 15 h 15	10 \$		
GROSSESSE ET BÉBÉ							
Matin bambins Un beau moment de plaisir pour le bonheur de vos tout-petits. Expérience sensorielle, parcours moteur et plaisir garanti!	342, rue Léveillé, Terrebonne	12 à 24 mois	3 septembre 8 octobre 19 novembre	9 h 30 à 11 h	12 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilial desmoulins.com 450 492-1257	
Gestion de la douleur pendant l'accouchement Apprenez respirations, massages, postures, visualisation et plus pour mieux gérer la douleur, avec ou sans partenaire.		Adultes	16 septembre 11 novembre	19 h à 21 h	100 \$		
Parents à la rescousse – Introduction aux techniques RCR bébés/enfants Un atelier rassurant pour tous les parents et grands-parents! Apprenez à réagir en cas d'urgence: RCR, étouffement, allergies sévères chez les bébés et enfants... et plus encore!		Adultes Aînés	20 septembre 22 octobre 21 novembre	9 h à 11 h 30 18 h 30 à 21 h 9 h à 11 h 30	25 \$		
Préparation à la vie avec bébé La préparation à la vie avec bébé est l'atelier tout indiqué pour outiller les futurs parents, diminuer leurs inquiétudes et les aider à faire des premiers moments avec bébé une période encore plus douce.		Adultes	29 septembre 10 novembre	19 h à 21 h			
Attachement, jeu et développement Une nouvelle façon de jouer avec bébé, selon une approche humaine et professionnelle. Soutenez bébé dans son développement tout en jouant avec lui.		0 à 12 mois Adultes	10 septembre 5 novembre	9 h à 10 h 10 h 30 à 11 h 30	40 \$		
Préparation à la naissance Une journée pour mieux comprendre l'accouchement, les premiers jours avec bébé et les choix qui s'offrent à vous afin d'aborder cette nouvelle étape avec confiance.		Adultes	27 septembre 1er novembre 13 décembre	9 h à 16 h	80 \$		



Activités gratuites

Balayez-moi



Début des inscriptions : 22 août à 9 h 30

Pour s'inscrire : bit.ly/inscriptions-biblio

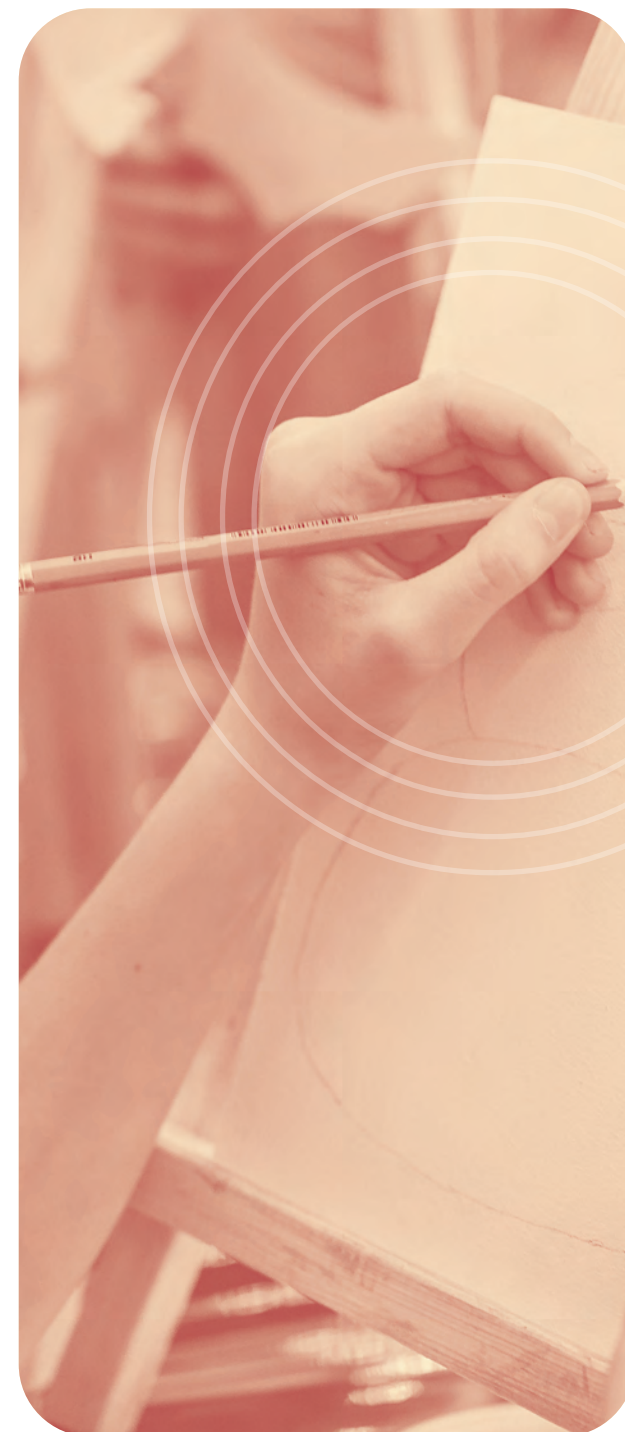
Description	Clientèle	Dates	Jours et heures
ENFANTS – HEURE DU CONTE			
Les tout p'tits contes	18 à 36 mois	5 septembre 18 octobre 29 novembre 12 décembre	9 h 30 à 10 h 15
Heure du conte	3 à 5 ans	5 septembre 18 octobre 29 novembre 12 décembre	10 h 30 à 11 h 30
Heure du conte en pyjama	4 à 7 ans	15 septembre 19 octobre 30 novembre 15 décembre	18 h 30 à 19 h 30
ENFANTS – BIBLIO-JEUX			
Ateliers Biblio-Jeux Biblio-Jeux est un programme de stimulation du langage, éveil à l'écrit ou aux maths par le jeu, pour les enfants de 6 mois à 12 ans accompagnés de leurs parents. Des orthophonistes vous guideront avec des conseils de prévention et d'encadrement entourant le développement du langage et vous expliqueront les règlements des jeux.	6 mois à 12 ans	6 septembre 4 octobre 15 novembre 13 décembre	9 h 30 à 10 h 30 10 h 45 à 11 h 45
ENFANTS – ATELIERS ET SPECTACLES			
Viens aider la Pat'Patrouille ! Les citoyens d'Aventureville ont besoin de toi ! Rejoins les chiots pour les guider jusqu'à la grande célébration où de nouveaux membres de la brigade seront dévoilés. Cherche des indices, résous des défis et travaille en équipe pour que tout le monde arrive à temps. Amuse-toi comme un vrai héros en développant ton sens de l'observation, ta logique et ta motricité fine !	3 à 5 ans	20 septembre	9 h 45 à 10 h 45 11 h à midi

MANGAS.10
1000+ MANGAS
PARTOUT AVEC TOI

Accès gratuit à l'app de lecture
100 % MANGA.

biblio.mascouche.ca

Description	Clientèle	Dates	Jours et heures
ENFANTS – ATELIERS ET SPECTACLES			
Journées de la Culture – La fée Turlututu et son copain Frisouille Plongez dans un univers magique avec la Fée Turlututu et son ami Frisouille le renard, lors d'une heure du conte pleine d'humour et de douceur. Les enfants découvriront une histoire inspirante qui les aidera à faire des liens avec leur quotidien, suivie d'une activité de bricolage à rapporter à la maison.	2 à 7 ans	26 septembre	10 h 30 à midi 13 h 30 à 15 h
Journées de la Culture – Dessin à la craie Animation d'une grande fresque à la craie à laquelle les citoyens de tous âges sont invités à prendre part en créant ou en complétant une œuvre commune.	Pour tous	27 septembre	13 h à 16 h
Journées de la Culture – Performance collaborative par Linda Lamontagne Les participants sont invités à peindre sur la toile de Linda Lamontagne ainsi qu'à compléter des dessins illustrant ses œuvres.			Midi à 16 h
Atelier de citrouilles d'Halloween Viens décorer ta citrouille et laisse aller ta créativité dans une ambiance festive! Les citrouilles seront exposées à la bibliothèque pour notre concours : celle qui récoltera le plus de votes remportera un chèque-cadeau à la Librairie Lulu.	6 à 12 ans	3 octobre	14 h à 15 h
Le voleur de citrouilles Vadrouille, votre épouvantouille favorite, a failli à sa patrouille. Elle devait surveiller la grosse citrouille de monsieur Latrimouille, promise à une délicieuse ratatouille. Vadrouille ne veut pas d'embrouille! À l'aide des enfants, elle se grouille et se débrouille! Présenté par La petite valise Théâtre.	2 à 7 ans	10 octobre	10 h à 10 h 45
Semaine des bibliothèques publiques – La corde à livres Voici une animation cocasse et théâtrale qui a pour objectif d'éveiller ta curiosité et le goût à la lecture en allant à la rencontre de l'univers fabuleux des livres! Ensuite, amuse-toi à créer ton propre petit livre en papier.	4 à 7 ans	25 octobre	10 h à 11 h
Semaine des rencontres interculturelles – Le vent dans les franco-voiles Embarquez avec Marinette pour une aventure en voilier à travers la francophonie! Guidés par une mystérieuse carte au trésor, découvrez musiques, légendes et saveurs d'ici et d'ailleurs. Un voyage imaginaire et culturel captivant. Présenté par Les productions Baluchon magique.	2 à 8 ans	7 novembre	10 h à 10 h 45
Grande semaine des tout-petits – Eveil musical avec Laura Ouistiti de la joie Jeux musicaux, danses simples, comptines et découvertes d'instruments seront au rendez-vous.	0 à 5 ans	17 novembre	



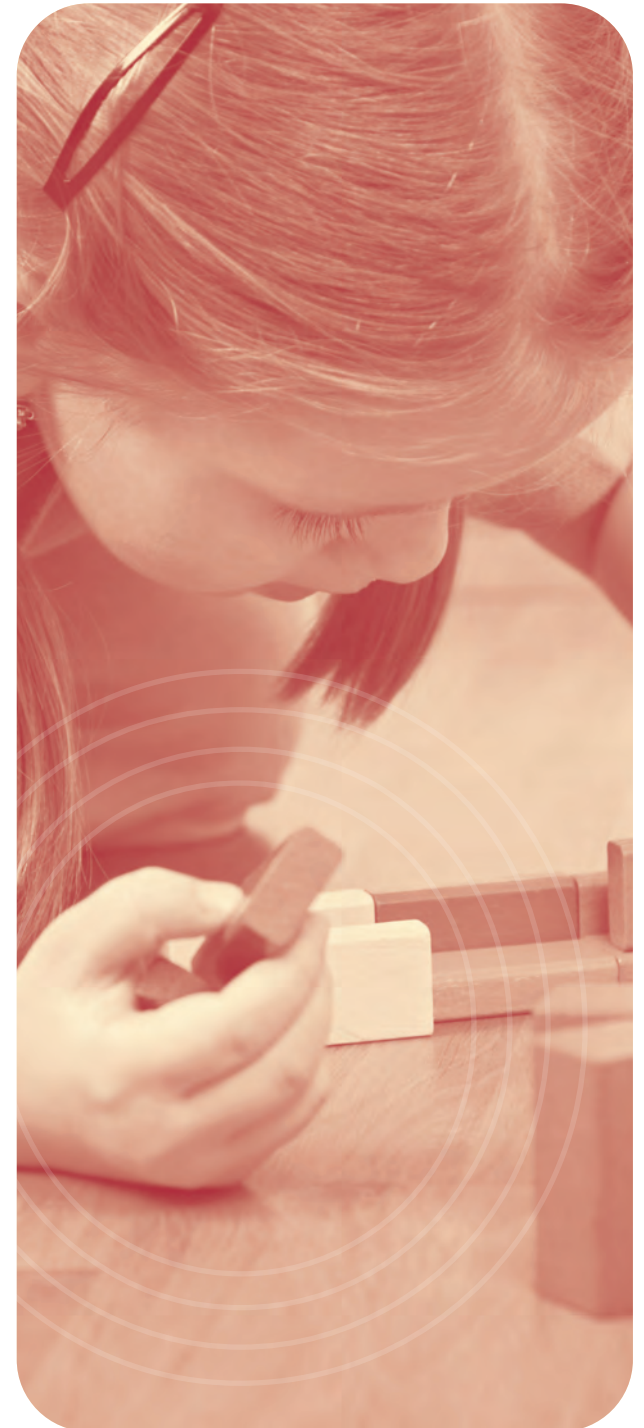
Description	Clientèle	Dates	Jours et heures
ENFANTS – ATELIERS ET SPECTACLES			
Grande semaine des tout-petits – Initiation au monde animal Une belle activité pour les tout-petits afin de découvrir et toucher différentes espèces animales, dont des reptiles et des mammifères, en toute douceur avec les animateurs d'Educazoo.	0 à 2 ans 3 à 5 ans	21 novembre	10 h à 10 h 45 11 h à 11 h 45
Grande semaine des tout-petits – CHA Solo théâtral rêveur et pétillant, se déroulant autant dans l'espace que sur la terre ferme, CHA aborde avec délicatesse les enjeux de la socialisation et du consentement chez les tout-petits, tout en célébrant le pouvoir de l'imaginaire comme outil d'émancipation. Présenté par Théâtre Tortue Berlue.	2 à 5 ans	22 novembre	10 h à 10 h 45
Le Noël de Guirlande Guirlande le chat est espiègle et adore jouer avec... tout ce qui brille ! Chaque année, il a une mission très importante : allumer la Lumière de Noël. La lanterne a disparu ! Guirlande part à l'aventure afin que la fête ne se transforme pas en chaos rigolo. Une quête divertissante, pleine de rencontres inspirantes vers la lumière scintillante. Présenté par Les productions Baluchon magique.	2 à 7 ans	5 décembre	10 h à 10 h 45
ENFANTS – PÉDAGO À LA BIBLIO !			
Atelier culinaire avec C'est moi le chef! Viens cuisiner une recette gourmande, découvrir des techniques de base et t'amuser en explorant de nouvelles saveurs. Sans arachides, mais peut contenir d'autres allergènes.	6 à 12 ans	18 septembre	10 h 30 à 11 h 30
La magie du papier – Pop-up Fantômes, citrouilles et maisons hantées prennent vie ! Dans cet atelier créatif, les enfants apprendront les techniques du pop-up et réaliseront leur propre carte d'Halloween en 3D.	6 à 8 ans 9 à 12 ans	5 octobre	10 h à 11 h 11 h 15 à 12 h 15
Tournoi de jeux vidéo À tes manettes ! Viens tester tes habiletés et affronter d'autres joueurs lors de notre tournoi de jeux vidéo à la bibliothèque. Maïs soufflé et jeux de société disponibles sur place.	6 à 12 ans	11 décembre	14 h à 16 h
ENFANTS – 8-12 ANS SANS PARENTS			
Squishy et slime Rien de plus amusant que de créer son propre squishy ! Sauf peut-être si on le remplit avec de la slime en plus. Viens apprendre à fabriquer de la slime et bricoler ton squishy de rêve entre amis. Un atelier DIY ultra satisfaisant interdit aux parents !	8 à 12 ans sans parent	19 septembre	13 h 30 à 14 h 30
Semaine des bibliothèques publiques – Booknook d'Halloween Un Booknook est un petit monde magique et miniature qu'on cache entre les livres, comme une porte secrète fantastique. Viens fabriquer ton mini-univers juste à toi sur le thème de l'Halloween.		24 octobre	13 h 30 à 15 h
Semaine des rencontres interculturelles – L'univers du manga et création de ta propre bande dessinée. Plongez dans le monde captivant du manga japonais inspiré par les univers de Naruto et Goku de Dragon Ball et Luffy de One Piece. Les jeunes seront invités à découvrir un univers narratif et visuel unique tout en apprenant les bases de la création d'une bande dessinée. Présenté par Kokobkrik.		8 novembre	10 h à 11 h



Description	Clientèle	Dates	Jours et heures
ENFANTS – 8-12 ANS SANS PARENTS			
Boîtes musicales de Noël Décode le code t'invite à découvrir une mélodie de Noël. Fabrique ta propre boîte musicale avec des mécanismes et des planches en bois, tout en apprenant les bases de la mécanique et du mouvement.	8 à 12 ans sans parent	6 décembre	13 h 30 à 14 h 30
ADULTES			
Dégustation de cidres Les cidres, une des boissons les plus anciennes, gagnent en popularité au Québec. Sa fabrication a beaucoup évolué au cours du dernier siècle. Cet atelier permettra de voir différentes méthodes de fabrication du cidre et de gazéification.	Adultes	24 septembre	18 h 30 à 20 h 30
Conférence-voyage: Terre-Neuve Terre-Neuve regorge de secrets bien cachés! Mélissa Vincelli des Aventuriers Voyageurs vous envoutera avec ses histoires d'icebergs, des sites de l'UNESCO, des vestiges vikings, de dégustations, des fjords et des plages paradisiaques, d'architecture sans oublier son séjour dans de petits villages accessibles seulement par bateau!		6 octobre	19 h à 20 h 30
Semaine des bibliothèques publiques – Sur les traces d'Harry Potter Vous rêvez de visiter les lieux de tournage de l'univers magique d'Harry Potter? De marcher sur les terres de votre sorcier préféré? Alohomora! Chantal Crépeau vous y amène! Parce qu'entre la réalité et la fiction, il y a juste un pas.		20 octobre	19 h à 20 h 15
Semaine des rencontres interculturelles – Henné, mandalas et chocolat chaud Offrez-vous une pause bien-être à la bibliothèque! Une artiste réalisera pour vous un délicat tatouage au henné. En attendant votre tour, vous pourrez relaxer en coloriant des mandalas et en dégustant une boisson chaude.		3 novembre	18 h 30 à 20 h 30
S'organiser avec le Calendrier Google Un atelier numérique tout en douceur pour apprivoiser votre calendrier Google. Apportez votre cellulaire ou tablette. Il est conseillé d'avoir déjà une adresse Gmail.		9 novembre	18 h 30 à 20 h
Distorsion Émile et Seb du balado Distorsion vous amènent dans les coulisses de leurs projets: balado, série-télé et livres. Ils vous raconteront leur façon de recueillir les informations pour nourrir leurs enquêtes. Théories du complot et anecdotes inédites!		8 décembre	19 h à 20 h



Description	Clientèle	Dates	Jours et heures
ADULTES – BIBLIO ENTRE ÂÎNÉS			
Scandales et controverses dans la littérature Le livre scandaleux dérange. Parfois sulfureux, des impostures, ou encore à des histoires qui mettent en lumière des conditions de vie/de travail indécentes. L'historienne Véronique Millet vous propose de vous plonger dans plusieurs de ces œuvres.	Aînés et retraités	16 septembre	14 h à 15 h 30
Nous sommes les montagnes Du tsunami, aux sommets du monde, en passant par sa vie d'expatriée au Moyen-Orient d'abord, puis son mode de vie nomade ensuite, jusqu'à son expérience de la gestion des désastres (pro et perso). Marie-Pier Desmarais approfondit le thème de la résilience personnelle avec vous.		21 octobre	14 h à 16 h
Conférence voyage – Scandinavie à vélo (Danemark et Norvège) Daniel Charbonneau est parti à la découverte du Danemark, royaume incontesté des pistes cyclables, et de la Norvège où il a roulé au delà du cercle arctique pour y découvrir les îles Lofoten. 6 semaines d'aventure et de météo hostile.		18 novembre	
Corsaires et espionnage en Méditerranée au 16^e siècle Le 16 ^e siècle a été violent en Méditerranée lorsque trois empires s'y sont affrontés afin de la contrôler: Venise, l'Espagne et les Ottomans. Découvrez ce conflit qui mêle croisade, guerre commerciale, piraterie et espionnage.		9 décembre	
INSTITUTIONS			
Activités éducatives pour les écoles D'octobre à décembre, sur réservation seulement, les enseignants des écoles primaires de Mascouche peuvent profiter d'activités ludiques et éducatives pour faire découvrir nos collections. Possibilité d'un abonnement institution permettant l'emprunt de 50 documents pour 28 jours. Contactez-nous au : visitetabiblio@mascouche.ca	Maternelle à la 6 ^e année	Sur rendez-vous	
Garderies: contes et compagnie Rendez-vous exclusif pour les garderies où des histoires et des coloriages sont proposés aux enfants. Une seule animation par groupe est permise puisqu'il s'agit de la même pour toute la saison. Écrivez-nous au : visitetabiblio@mascouche.ca	Garderies et CPE (20 enfants maximum)		



Bottin des organismes

ACTION COMMUNAUTAIRE

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

J'aime la cité
514 834-5052
jaimelacite.com

Légion Royale Canadienne Succursale 120 Terrebonne-Heights-Mascouche
450 477-9493
qc.legion.ca

AINÉS

Amis de Lamater (Les) (Centre communautaire)
450 492-0030
lesamisdelamater.org



Antenne universitaire du troisième âge – MRC des Moulins
450 492-0239
usherbrooke.ca/uta/des-moulins

Association des bénévoles du CHSLD Vigi Yves-Blais inc.
450 474-6991, poste 309
vigisante.com

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
450 966-4446
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
relaismascouche.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

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

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 présentant une Trisomie 21 de Lanaudière
450 477-4116
apetl.org

Association Panda-Lanaudière
450 654-1153
pandamrclesmoulins.org

Avec DIDA
450 704-2777
dida-integration.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

Maison des jeunes de Mascouche
450 966-9290
mdjlabarack.com

JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS

Action populaire des Moulins
450 477-8985
info@actionpopulaire.org

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

19^e Groupe scout de Mascouche, district Les ailes du Nord
450 902-8028
scoutmascouche.org

Art Partage
450 474-3952
artpartage.ca

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



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

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

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

Cadets de l'air Escadron 757 Optimiste Mascouche
450 474-6144
757aviation@cadet.gc.ca

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
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
cpvrl.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
lesroutierssequestres.com

Club de volleyball de Terrebonne
514 349-9691
clubdevolleyballdeterrebonne.ca

Club Les Mordus de la pétanque
450 940-0720

Club ornithologie de la région des Moulins (CORDEM)
cordemcom.press

Club photo évolutif de Mascouche
514 830-2711
pepere56@icloud.com

Club Quad Les Randonneurs
450 588-5887
clubquadlesrandonneurs.com

Coralline Natation Artistique
450 765-9796
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
lagardedulys.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
organisationhmfl.com

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

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
theatrecoateacote.com

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

Union Lanaudière Sud
450 581-3604
socceruls.com

Zumba Denis Daigneault (Les)
514 386-8276
zumba.com/fr-FR/profile/denis-daiganeault/91574

311

Votre lien direct avec votre ville

Un seul numéro
pour poser
vos questions
ou signaler un
problème.



Clavardez avec nous
en tout temps au
mascouche.ca



311



Mascouche