



PROGRAMMATION  
DES COURS ET  
ACTIVITÉS



PRINTEMPS  
2025



# ACTIVITÉS LIBRES



## BAINS LIBRES

### COMPLEXE AQUATIQUE DESJARDINS

2205, chemin Sainte-Marie

Tarifs réduits pour les Mascouchois.

Horaire et tarif :

[centreaquatiquemascouche.com](http://centreaquatiquemascouche.com)

## PATINAGE LIBRE

### ARÉNA

840, rue Brien

Horaire régulier (jusqu'au 5 avril)

Jeudi : 16 h à 17 h

Vendredi : 16 h 30 à 17 h 30

Samedi : 17 h 30 à 18 h 30

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

Les horaires peuvent être sujets à changement, vérifiez régulièrement à l'aréna ou au

[mascouche.ca/arena](http://mascouche.ca/arena)

## LIEUX DES COURS ET ACTIVITÉS

### Aréna

840, rue Brien

### Complexe aquatique Desjardins

2205, chemin Sainte-Marie

### École du Coteau

2121, rue de l'Alizé

### École Le Rucher

855, rue des Érables

### École des Hauts-Bois

99, avenue Napoléon

### École de la Mennais

1177, avenue St-Jean

### École de la Seigneurie

2460, rue Versailles

### École de la Source

1275, avenue Châteaubriant

### École du Soleil-Levant

3400, rue Champlain

### Église La Cité

693, chemin des Anglais

### Maison de la Culture

2906, chemin Sainte-Marie

### Parc du Grand-Coteau

2600, boulevard de Mascouche

### Pavillon du Grand-Coteau

2510, boulevard de Mascouche

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>ARTS MARTIAUX</b>							
<b>Petits-Dragons</b> 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	7 avril au 9 juin	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	90 \$ plus taxes	Karaté Shorin-Ryu shorinryumascouche.com	Il est possible d'inscrire l'enfant seulement sans la participation d'un parent.
<b>Parents / Enfants</b> Niveaux débutants et avancés.		7 à 12 ans	7 avril au 11 juin	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	125 \$ plus taxes / personne		
<b>Adolescents et adultes</b> Niveaux débutants et avancés.		12 ans et plus		Lundi 19 h 30 à 20 h 45 Mercredi 19 h 30 à 20 h 45			

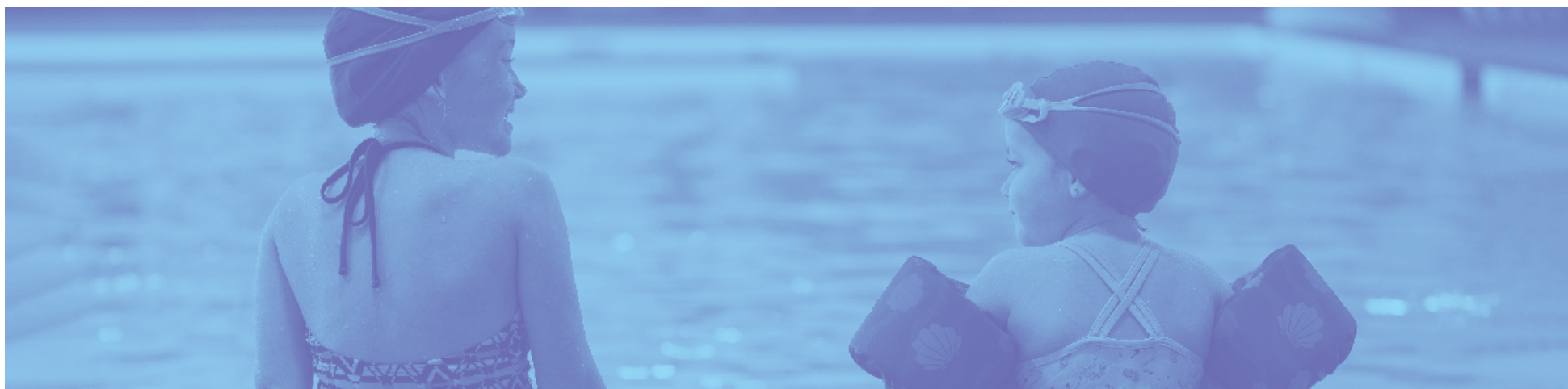
DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>DANSE</b>							
<b>Danse en ligne</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	24 mars au 9 juin	Lundi 18 h à 21 h	5 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<b>Soirée de danse</b>			27 mars au 12 juin	Jeudi 19 h à 22 h			
<b>GOLF</b>							
<b>Golf</b> Cours de golf adapté pour tous les âges et niveaux. Instructeur de golf qualifié.	École des Hauts-Bois	Pour tous	31 mars au 29 mai	Lundi 21 h à 22 h 15 Mardi 21 h à 22 h 15 Jeudi 21 h à 22 h 15	110 \$ / adulte (résident) 130 \$ / adulte (non-résident) 65 \$ / enfant (résident) 75 \$ / enfant (non-résident)	École de golf - Élan complet 514 918-1299 elancomplet.com domagie@hotmail.com	
<b>HOCKEY / RINGUETTE</b>							
<b>Hockey féminin</b> Pour joueuses débutantes et intermédiaires, aux deux semaines.	Aréna de Mascouche et de Terrebonne	Enfants Adolescents	19 avril au 14 juin	À confirmer	Variable	Organisation du Hockey Mineur Féminin de Lanaudière organisationhmfl.com	Équipement de hockey complet requis.
<b>MARCHE/COURSE</b>							
<b>Marche dans le parc</b>	Parc du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	3 mars au 21 juin	Lundi 9 h 45 à 11 h Jeudi 9 h 45 à 11 h Samedi 9 h 45 à 11 h	Gratuit	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<b>MISE EN FORME</b>							
<b>VIACTIVE</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	3 mars au 13 juin	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	
<b>Technique au sol</b>			5 mars au 11 juin	Mercredi 11 h à 12 h	2 \$		
<b>Quilles</b>	1400, boulevard de la Grande-Allée, Terrebonne		7 mars au 13 juin	Vendredi 9 h 30 à 12 h	Coût selon le tarif du salon de quilles		
<b>Cardio-Poussette</b> Conçu pour les nouvelles ou les futures mamans et recommandé par les physiothérapeutes, cet entraînement (aucun saut) permet de se mettre en forme avec bébé et d'autres mamans.		Bébés Adultes		Lundi 10 h 15 à 11 h 15 Mercredi 10 h 15 à 11 h 15			
<b>Cardio-Musculation</b> Entraînement par intervalles structurés (échauffement, période cardiovasculaire et musculation). Une période d'étirements clôture chaque entraînement.	Parc du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	24 mars au 22 juin	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	Cardio Plein Air cardiopleinair.ca	
<b>Cardio-jogging intermédiaire</b> Ce programme offre l'opportunité de perfectionner la technique de course à pied tout en améliorant la condition physique.			Lundi 19 h à 20 h Mercredi 19 h à 20 h				

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>MISE EN FORME</b>							
<b>Cardio-intervalles postnatal</b> Remise en forme postnatale grâce à des exercices musculaires et de cardio en alternance. Activités adaptées à la condition postpartum de chaque maman et à la présence de bébé.	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	11 mars au 8 avril	Mardi 13 h à 14 h	72 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<b>Cardio-fitness Nordik</b> Entraînement complet de marche nordique en plein air incluant intervalles musculaires, échauffements et étirements. Idéal pour améliorer le cardio, la forme physique et la perte de poids.	Parc du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	25 mars au 15 juin	Lundi 19 h à 20 h Mardi 10 h à 11 h Mercredi 18 h à 19 h Samedi 9 h à 10 h	Selon l'abonnement	Marche Nordik AMA 514 592-8809 marchenordique.ca	
<b>Club de marche Nordik</b> Marche nordique en continu, incluant échauffements et étirements. Idéal pour s'oxygéner, améliorer le cardio, garder la forme et perdre du poids.				Jeudi 10 h à 11 h Dimanche 10 h à 11 h			
<b>MISE EN FORME AQUATIQUE</b>							
<b>Aquaforme</b> Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde accessible à tous.	Complexe aquatique Desjardins	16 ans et plus	31 mars au 22 juin	Lundi 14 h à 14 h 55 Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 9 h à 9 h 55 Mardi 11 h à 11 h 55 Mardi 16 h 30 à 17 h 25 Mercredi 14 h à 14 h 55 Mercredi 20 h à 20 h 55 Jeudi 11 h à 11 h 55 Jeudi 20 h à 20 h 55 Vendredi 10 h à 10 h 55 Vendredi 14 h à 14 h 55	133,16 \$	En ligne : à compter du 17 mars, 18 h centreaquatiquemascouche.com  Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060	
<b>Aquaforme - Aînés</b> Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde.		55 ans et plus		Lundi 11 h à 11 h 55 Mardi 13 h à 13 h 55 Mercredi 10 h à 10 h 55 Jeudi 13 h à 13 h 55 Vendredi 11 h à 11 h 55			
<b>AquaPrénatal</b> Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde pour les futures mamans.				Lundi 10 h à 10 h 55			
<b>AquaPoussette</b> Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde pour les nouvelles mamans et les nouveaux papas, où bébé accompagne son parent dans l'eau et dans la séance d'exercice.		16 ans et plus		Jeudi 9 h à 9 h 55			
<b>Aquajogging</b> Cours d'entraînement physique en eau profonde où un flotteur spécialement conçu permet de mettre l'accent sur le développement des capacités cardiovasculaires sans aucun impact pour les articulations.				Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 16 h à 16 h 55 Mardi 20 h à 20 h 55 Mercredi 11 h à 11 h 55			

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Parent et enfant 1</b> 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.</p>	Complexe aquatique Desjardins	4 à 12 mois	31 mars au 22 juin	Lundi 10 h à 10 h 25 Lundi 10 h 30 à 10 h 55 Mardi 11 h 30 à 11 h 55 Mercredi 10 h à 10 h 25 Mercredi 10 h 30 à 10 h 55 Jeudi 11 h à 11 h 25 Jeudi 11 h 30 à 11 h 55 Vendredi 10 h à 10 h 25 Vendredi 10 h 30 à 10 h 55 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 10 h à 10 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 25	91,07 \$	En ligne : à compter du 17 mars, 18 h centreaquatiquemascouche.com  Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060	La participation d'un parent est requise.
<p><b>Parent et enfant 2</b> 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 et le retournement ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.</p>		12 à 24 mois		Lundi 18 h à 18 h 25 Mardi 11 h à 11 h 25 Mardi 18 h à 18 h 25 Samedi 8 h à 8 h 25 Samedi 9 h à 9 h 25 Samedi 11 h à 11 h 25 Samedi 12 h à 12 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 25 Dimanche 9 h 30 à 9 h 55			La participation d'un parent est requise. L'aide flottante est facultative, mais recommandée, afin de permettre à l'enfant d'apprivoiser celle-ci.
<p><b>Parent et enfant 3</b> Les enfants apprennent l'immersion, la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos, le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide ainsi que la nage sur le ventre.</p>		24 à 36 mois		Lundi 17 h 30 à 17 h 55 Mardi 17 h 30 à 17 h 55 Jeudi 17 h 30 à 17 h 55 Vendredi 17 h 30 à 17 h 55 Samedi 8 h 30 à 8 h 55 Samedi 10 h 30 à 10 h 55 Samedi 11 h 30 à 11 h 55 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 25 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55			La participation d'un parent est requise. <b>Matériel obligatoire</b> : aide flottante.
<p><b>Préscolaire 1</b> Ce cours, avec détachement progressif du parent, inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde avec de l'aide, entrer et sortir de l'eau avec assistance, mettre le visage dans l'eau, faire des bulles, flotter sur le ventre et le dos avec de l'aide pendant 3 secondes, se déplacer en eau peu profonde avec un gilet de flottaison et glisser sur le ventre et le dos avec de l'aide sur 3 mètres. La présence d'un parent est requise.</p>		3 à 5 ans		Lundi 18 h 30 à 19 h 10 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 11 h à 11 h 40 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 40 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25			105,04 \$

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Préscolaire 2</b></p> <p>Sans la présence du parent, ce cours inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde, entrer et sortir de l'eau en portant un gilet de flottaison, s'immerger et expirer sous l'eau à trois reprises, flotter sur le ventre et le dos pendant 3 secondes avec un gilet de flottaison ou une aide flottante, se retourner latéralement du ventre au dos et vice versa, glisser sur le ventre et le dos sur 3 mètres avec un gilet de flottaison ou une aide flottante et battre des jambes sur le dos sur 5 mètres avec une aide flottante. L'enfant doit nager sur une distance de 3 mètres.</p>	Complexe aquatique Desjardins	3 à 5 ans	31 mars au 22 juin	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Samedi 11 h à 11 h 40 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25	105,04 \$	En ligne : à compter du 17 mars, 18 h <a href="http://centreaquatiquemascouche.com">centreaquatiquemascouche.com</a>  Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060	Matériel obligatoire : aide flottante.
<p><b>Préscolaire 3</b></p> <p>Ce cours inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde, sauter en eau profonde avec un gilet de flottaison, s'immerger et retenir son souffle sous l'eau pendant 3 secondes, expirer sous l'eau à cinq reprises, récupérer un objet au fond de l'eau, flotter sur le dos et se retourner sur le ventre pour nager sur 3 mètres, flotter sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes, effectuer des retournements latéraux, glisser sur le ventre et sur le dos sur 3 mètres et battre des jambes sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Dans ce cours, l'enfant se verra progressivement retirer son aide flottante. L'enfant doit nager sur une distance de 5 mètres.</p>		Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 40					
<p><b>Préscolaire 4</b></p> <p>Ce cours inclut des activités telles qu'entrer dans l'eau par roulade latérale, sauter en eau profonde et revenir au bord, nager sur place pendant 10 secondes avec un gilet de flottaison, ouvrir les yeux sous l'eau, récupérer un objet au fond de l'eau, et diverses autres compétences comme flotter et se retourner, glisser, et battre des jambes sur différentes distances. L'enfant doit battre des jambes sur une distance de 7 mètres.</p>		4-5 ans		Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 11 h à 11 h 40			
<p><b>Préscolaire 5</b></p> <p>Ce cours inclut des activités telles que nager sur place pendant 10 secondes sans aide flottante, entrer dans l'eau par roulade avant avec un gilet de flottaison, s'immerger et retenir son souffle pendant 5 secondes, récupérer un objet au fond de l'eau, et diverses autres compétences comme battre des jambes, nager le crawl et le dos crawlé sur 5 mètres, et des entraînements par intervalle. L'enfant doit nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 5 mètres.</p>		Lundi 19 h à 19 h 40 Mardi 19 h à 19 h 40 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25					

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Apprenti-nageur</b> Ce cours d'initiation enseigne à entrer et sortir de l'eau en toute sécurité, flotter avec un gilet de flottaison, explorer l'immersion sous l'eau en gardant les yeux ouverts, et commencer à apprendre les mouvements de base comme le flottement sur le ventre et le dos. C'est un cours offert aux jeunes débutants en natation, qui utilisent encore une aide flottante et qui éprouvent une appréhension envers l'eau. Ce cours met l'accent sur le développement de l'aisance dans l'eau et sur la sécurité des enfants. L'enfant doit nager sur une distance de 3 mètres.</p>	Complexe aquatique Desjardins	6 à 9 ans	31 mars au 22 juin	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 19 h à 19 h 40 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 30 à 19 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 11 h à 11 h 40 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25	105,04 \$	En ligne : à compter du 17 mars, 18 h <a href="http://centreaquatiquemascouche.com">centreaquatiquemascouche.com</a>  Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060	Matériel obligatoire : aide flottante.
<p><b>Nageur 1</b> Ce cours de natation pour débutants inclut des activités telles que sauter en eau peu profonde, entrer et sortir de l'eau peu profonde, nager en eau profonde avec un gilet de flottaison, s'immerger et retenir son souffle pendant 5 secondes, ouvrir les yeux sous l'eau, flotter sur le ventre et le dos pendant 5 secondes, effectuer des retournements latéraux, glisser sur le ventre, le dos et le côté sur 3 mètres, et nager le crawl sur 5 mètres. L'enfant doit nager sur une distance de 5 mètres. L'aide flottante est permise, mais doit être à plus de 50 % dégonflée.</p>				Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Lundi 19 h à 19 h 40 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 19 h à 19 h 40 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 19 h à 19 h 40 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Samedi 11 h à 11 h 40 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 11 h à 11 h 40 Dimanche 11 h à 11 h 40 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25			Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent.  Matériel obligatoire : l'aide flottante est permise, mais non obligatoire.



DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Nageur 2</b></p> <p>Ce cours comprend des activités telles que l'entrée à l'eau par roulade latérale avec un VFI, sauter en eau profonde et revenir au bord, nager sur place pendant 15 secondes, récupérer un objet au fond de l'eau, nager et battre des jambes sur différentes distances, effectuer des battements de jambes à la brasse avec une aide flottante, nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres et des entraînements par intervalles. L'enfant doit nager le crawl et dos crawlé sur une distance de 10 mètres.</p>	Complexe aquatique Desjardins	6 à 9 ans	31 mars au 22 juin	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Lundi 19 h à 19 h 40 Lundi 19 h 15 à 19 h 55 Mardi 17 h 30 à 18 h 10 Mardi 18 h 15 à 18 h 55 Mardi 19 h 15 à 19 h 55 Mercredi 17 h 30 à 18 h 10 Mercredi 18 h 15 à 18 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 40 Jeudi 17 h 30 à 18 h 10 Jeudi 18 h 15 à 18 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 40 Vendredi 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 9 h 30 à 10 h 10 Samedi 10 h 15 à 10 h 55 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 10 h 15 à 10 h 55 Dimanche 11 h 45 à 12 h 25	105,04 \$	En ligne : à compter du 17 mars, 18 h <a href="http://centreaquatiquemascouche.com">centreaquatiquemascouche.com</a> Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060	Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent.
<p><b>Nageur 3</b></p> <p>Ce cours avancé de natation inclut des compétences telles que l'entrée en eau profonde par roulade avant, la plongée à partir de la position agenouillée, le maintien sur les mains en eau peu profonde, des culbutes et des sauts en eau profonde suivis de nages et de battements sur diverses distances. Les participants apprendront également le battement de jambes sur le dos avec changement de direction, le coup de pied rotatif simultané et effectueront des entraînements par intervalle au crawl. L'enfant doit nager sur une distance de 15 mètres.</p>		7 à 10 ans		Lundi 18 h à 18 h 55 Mardi 18 h à 18 h 55 Mercredi 17 h à 17 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55 Vendredi 18 h à 18 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 9 h 30 à 10 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 55	123,79 \$		
<p><b>Nageur 4</b></p> <p>Ce programme comprend des compétences telles que nager sur place, plonger en eau profonde, nager sous l'eau et répondre à la norme canadienne de <i>Nager pour survivre</i>. Il enseigne également le battement de jambes à la brasse, l'exercice éducatif à la brasse ainsi que le crawl et le dos crawlé sur diverses distances, avec des séances d'entraînement par intervalle et des sprints au crawl. L'enfant doit nager sur une distance de 25 mètres.</p>		8 à 12 ans		Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 17 h à 17 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Samedi 10 h 30 à 11 h 25 Dimanche 10 h à 10 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 55			
<p><b>Nageur 5</b></p> <p>Ce cours enseigne des techniques telles que le saut groupé en eau profonde, le plongeon à fleur d'eau, et le saut suivi de nage sur place pendant 2 minutes. Il enseigne également la brasse sur 25 mètres, le crawl et le dos crawlé sur 50 mètres ainsi que des exercices d'entraînement par intervalle pour améliorer la performance et la vitesse dans l'eau. L'enfant doit nager sur une distance de 50 mètres.</p>							



DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Nageur 6</b> Ce cours comprend des sauts en eau profonde, la récupération d'objets sous l'eau, des techniques avancées de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse sur des distances variées ainsi que des exercices d'entraînement par intervalle pour améliorer la technique et la condition physique globale. L'enfant doit nager sur une distance de 100 mètres.</p>	Complexe aquatique Desjardins	8 à 12 ans	31 mars au 22 juin	Lundi 19 h à 19 h 55 Mardi 18 h à 18 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 55	123,79 \$	<p>En ligne : à compter du 17 mars, 18 h centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060</p>	Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent.
<p><b>Adolescent 1</b> Ce cours d'initiation comprend des compétences de base telles que le saut en eau profonde, l'entrée et la sortie de l'eau, la nage sur place avec ou sans gilet de flottaison, l'immersion et la rétention du souffle, l'expiration sous l'eau, la récupération d'objets ainsi que des exercices de flottaison et de glissement sur le ventre et le dos. Les participants apprennent également les techniques de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse avec des exercices spécifiques pour améliorer leur endurance et leur technique de battement de jambes.</p>				Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55			Préalable : l'enfant doit nager sur une distance de 15 mètres.
<p><b>Adolescent 2</b> Ce cours intermédiaire comprend des techniques variées telles que l'entrée en eau profonde par roulade avant avec et sans gilet de flottaison, plongeurs en eau profonde, saut groupé, nage sur place, culbute avant et nage sous l'eau. Il inclut également des exercices de survie en eau profonde selon les normes canadiennes, des battements de jambes sur le dos et le ventre, des exercices éducatifs à la brasse et au crawl, ainsi que des entraînements par intervalle pour améliorer l'endurance et la technique de nage.</p>		10 ans et plus		Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 17 h à 17 h 55	133,16 \$		Préalables : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent et doit nager sur une distance de 25 mètres.
<p><b>Adolescent 3</b> Ce cours avancé inclut des techniques avancées telles que les sauts en eau profonde, les plongeurs à fleur d'eau, la nage sur place avec utilisation exclusive des jambes, la récupération d'objets sous l'eau, et des exercices de coup de pied rotatif sur le dos. Il comprend également la pratique de la brasse, du crawl et du dos crawlé sur des distances variées ainsi que des sprints et un entraînement de 300 mètres. Des intervalles sont intégrés pour améliorer l'endurance et la performance dans les différentes nages.</p>				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 50 mètres.
<p><b>Forme physique - Ados</b> Le module propose une approche structurée basée sur des techniques d'entraînement éprouvées, telles que l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de longues distances, pour personnaliser les objectifs d'amélioration de la condition physique des participants en les préparant efficacement à réussir leur formation de sauvetage et à devenir des surveillants-sauveteurs.</p>		11 à 15 ans		Mercredi 19 h à 19 h 55 Vendredi 20 h à 20 h 55			Préalable : l'enfant doit nager 50 mètres et plus.

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Adulte 1</b> Ce cours d'initiation comprend des compétences de base telles que le saut en eau profonde, l'entrée et la sortie de l'eau, la nage sur place avec ou sans gilet de flottaison, l'immersion et la rétention du souffle, l'expiration sous l'eau, la récupération d'objets ainsi que des exercices de flottaison et de glissement sur le ventre et le dos. Les participants apprennent également les techniques de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse, avec des exercices spécifiques pour améliorer leur endurance et leur technique de battement de jambes.</p>	Complexe aquatique Desjardins	18 ans et plus	31 mars au 22 juin	Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 19 h à 19 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55	133,16 \$	En ligne : à compter du 17 mars, 18 h centreaquatiquemascouche.com  Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060	
<p><b>Adulte 2</b> Ce cours intermédiaire comprend des techniques variées telles que l'entrée en eau profonde par roulade avant avec et sans gilet de flottaison, plongeurs en eau profonde, saut groupé, nage sur place, culbute avant et nage sous l'eau. Il inclut également des exercices de survie en eau profonde selon les normes canadiennes, des battements de jambes sur le dos et le ventre, des exercices éducatifs à la brasse et au crawl ainsi que des entraînements par intervalle pour améliorer l'endurance et la technique de nage.</p>				Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 17 h à 17 h 55 Mardi 20 h à 20 h 55			
<p><b>Adulte 3</b> Ce cours avancé inclut des techniques avancées telles que les sauts en eau profonde, les plongeurs à fleur d'eau, la nage sur place avec utilisation exclusive des jambes, la récupération d'objets sous l'eau et des exercices de coup de pied rotatif sur le dos. Il comprend également la pratique de la brasse, du crawl et du dos crawlé sur des distances variées ainsi que des sprints et un entraînement de 300 mètres. Des intervalles sont intégrés pour améliorer l'endurance et la performance dans les différentes nages.</p>				Mardi 20 h à 20 h 55			
<p><b>Forme physique - Adulte</b> 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.</p>				Jeudi 19 h à 19 h 55			
<p><b>Triathlon</b> Ce cours s'adresse à tout nageur désirant améliorer ou perfectionner son style de nage pour les compétitions de triathlon.</p>		18 ans et plus		Jeudi 20 h à 20 h 55	163,38 \$		

Préalable : le participant doit nager 50 mètres et plus.

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Jeune sauveteur initié</b> Les nageurs apprendront à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, 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, la brasse, le coup de pied alternatif, la nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau.</p>	Complexe aquatique Desjardins	8 ans et plus	31 mars au 22 juin	Lundi 18 h à 18 h 55 Vendredi 18 h à 18 h 55	127,33 \$	<p>En ligne : à compter du 17 mars, 18 h centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060</p>	<p><b>Préalable :</b> l'enfant doit maîtriser les notions du niveau <i>Nageur 4</i>.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> masque de poche (en vente à l'accueil).</p>
<p><b>Jeune sauveteur averti</b> Les nageurs apprendront à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à améliorer la distance parcourue en crawl, en dos crawlé, en dos élémentaire et en brasse. Ils apprennent la marinière. Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical).</p>		9 ans et plus		Lundi 19 h à 19 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55			<p><b>Préalable :</b> l'enfant doit avoir réussi les critères du cours <i>Jeune sauveteur initié</i>.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> masque de poche (en vente à l'accueil).</p>
<p><b>Jeune sauveteur expert</b> 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 de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première. Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.</p>		10 ans et plus		Lundi 20 h à 20 h 55 Vendredi 19 h à 19 h 55			<p><b>Préalable :</b> l'enfant doit avoir réussi les critères du cours <i>Jeune sauveteur averti</i>.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> masque de poche (en vente à l'accueil).</p>
<p><b>Étoile de bronze</b> Initiation au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développement des habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.</p>		11 ans et plus		Vendredi 20 h à 20 h 55			160,04 \$



DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Médaille de bronze</b> Apprentissage des techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.</p>	Complexe aquatique Desjardins	13 ans et plus	<p><b>Cohorte 1 :</b> 4 avril au 2 mai</p> <p><b>Cohorte 2 :</b> 5 avril au 3 mai</p>	<p><b>Cohorte 1 :</b> Vendredi 18 h à 21 h 45</p> <p><b>Cohorte 2 :</b> Samedi 9 h à 13 h</p>	Gratuit	<p>En ligne : à compter du 17 mars, 18 h <a href="http://centreaquatiquemascouche.com">centreaquatiquemascouche.com</a></p> <p>Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060</p>	<p>Durée : 15 heures + l'examen.</p> <p>Préalables : 13 ans et plus ou niveau <i>Étoile de bronze</i> réussi.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> manuel canadien de sauvetage et masque de poche.</p> <p><b>Dépôt de garantie :</b> remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p><b>Croix de bronze</b> Enseignement des notions de base en surveillance d'installation aquatique et à comment porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.</p>			<p><b>Cohorte 1 :</b> 9 mai au 13 juin</p> <p><b>Cohorte 2 :</b> 10 mai au 14 juin</p>	<p><b>Cohorte 1 :</b> Vendredi 18 h à 21 h 30</p> <p><b>Cohorte 2 :</b> Samedi 9 h à 13 h</p>			<p>Durée : 20 heures + l'examen.</p> <p>Préalable : niveau <i>Médaille de bronze</i> réussi.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> manuel canadien de sauvetage et masque de poche.</p> <p><b>Dépôt de garantie :</b> remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p><b>Premiers soins - Général</b> 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.</p>			5-6 avril	<p>Samedi 8 h à 16 h 30</p> <p>Dimanche 8 h à 16 h 30</p>			<p>Préalable : Niveau <i>Croix de Bronze</i> réussi idéalement.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> manuel des premiers soins et masque de poche.</p> <p><b>Dépôt de garantie :</b> remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p><b>Sauveteur national</b> Développement de la compréhension approfondie des principes de surveillance, d'un bon jugement et d'une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p>		15 ans et plus	13 avril et du 27 avril au 15 juin	Dimanche 8 h à 13 h			<p>Durée : 40 heures + l'examen.</p> <p>Préalables : niveaux <i>Croix de bronze</i> et <i>Premiers soins - Général</i> réussis.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> manuel <i>Alerte</i>, sifflet et masque de poche.</p> <p><b>Dépôt de garantie :</b> remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p><b>Moniteur en natation</b> Formation portant sur les stratégies d'enseignement permettant de développer des compétences pédagogiques en matière de styles de nage et de sécurité aquatique.</p>			5 avril 19 avril 17 mai 31 mai	Samedi 8 h à 15 h			<p>Durée : 32 heures.</p> <p>Préalable : niveau <i>Croix de bronze</i> réussi.</p> <p><b>Matériel obligatoire :</b> trousse <i>Moniteur en natation</i> (incluse dans la tarification).</p> <p><b>Dépôt de garantie :</b> remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>NATATION</b>							
<p><b>Moniteur en sauvetage</b> Le cours prépare les candidats à enseigner différents cours de la Société de sauvetage. Les sujets abordés dans ce cours sont l'éthique, les stratégies pédagogiques, les facteurs affectant l'apprentissage, l'enseignement et l'évaluation des techniques de sauvetage et de premiers soins.</p>		17 ans et plus	6 avril 13 avril 27 avril 4 mai	Dimanche 8 h à 16 h	Gratuit	<p>En ligne : à compter du 17 mars, 18 h centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 18 mars, dès 10 h 30 450 313-6060</p>	<p>Durée : 32 heures.</p> <p>Préalables : niveaux Croix de bronze réussi et avoir travaillé minimum 1 an dans le domaine aquatique (preuve à l'appui).</p> <p>Matériel obligatoire : trousse <i>Moniteur en sauvetage</i> (incluse dans la tarification).</p> <p>Dépôt de garantie : remboursable à 100 % à la fin de la formation, si le candidat a été présent.</p>
<p><b>Club de sauvetage sportif CAMI</b> Le sauvetage sportif est une discipline aquatique dynamique qui allie les compétences de sauvetage avec des épreuves sportives. Les participants apprendront des techniques essentielles de sauvetage tout en s'entraînant pour des compétitions qui évaluent leur rapidité, endurance et agilité. C'est une excellente manière de renforcer sa condition physique, développer des compétences précieuses en sauvetage, et se lancer dans des défis stimulants.</p>	Complexe aquatique Desjardins	<p>Groupe A : 8 à 11 ans</p> <p>Groupe B : 12 ans et plus</p>	7 janvier au 19 juin	<p>Groupe A : Mardi 18 h 30 à 19 h 55 Jeudi 18 h à 19 h 55</p> <p>Groupe B : Mardi 18 h 30 à 19 h 55 Jeudi 18 h à 19 h 55</p>	Prix calculé au prorata	<p>Inscription en cours centreaquatiquemascouche.com 450 313-6060</p>	Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau <i>Nageur 5</i> .
<p><b>Club de waterpolo CAMI</b> Alliant technique, résistance, adresse et endurance, c'est une discipline physique de contact qui demande une parfaite maîtrise de la natation et du ballon. Les rencontres, opposant deux équipes de 6 ou 7 joueurs, se disputent sur un plan d'eau en quatre périodes de 8 minutes de jeu effectif.</p>			8 janvier au 18 juin	Mercredi 18 h à 18 h 55			Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau <i>Nageur 3</i> .
<b>NATATION ARTISTIQUE</b>							
<p><b>Grenouilles</b> Découvrez l'heureux mélange de danse, de gymnastique et de natation. Initiation aux techniques de base, apprentissage et présentation d'une routine de groupe (gala de fin d'année).</p>	Complexe aquatique Desjardins	5 à 7 ans	27 mars au 8 juin	Jeudi 18 h à 19 h	175 \$	<p>Club de nage synchronisée Coralline coralline.club/index.html</p>	Frais d'affiliation à la fédération en sus.
<p><b>Méduses</b> Découvrez l'heureux mélange de danse, de gymnastique et de natation. Initiation aux techniques de base, apprentissage et présentation d'une routine de groupe (gala de fin d'année).</p>		8 ans et plus		Jeudi 18 h à 20 h	340 \$		Préalables : être à l'aise en eau profonde et nager 15 mètres sans aide.
<b>PATINAGE</b>							
<p><b>Patinage Plus - Apprendre à patiner</b> Cours de groupe pour tout sport de glace, afin de développer équilibre, maîtrise et agilité. Entraîneurs professionnels aidés d'assistants formés.</p>	Aréna de Mascouche	5 ans et plus	21 avril au 12 juin	Mercredi 17 h 30 à 18 h 50	155 \$	<p>Club de patinage artistique l'Oiseau bleu de Mascouche 450 474-6383 cpamascouche.com</p>	<p>Des frais de 62 \$ (non remboursable) sont à prévoir pour l'affiliation à Patinage Canada.</p> <p>Matériel obligatoire : casque certifié CSA et patins avec lacets (pas moulés, ni velcro).</p>

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>PÉTANQUE</b>							
<b>Pétanque intérieure</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	12 mars au 7 mai	Mercredi 9 h à 11 h 30 Mercredi 13 h à 16 h	3 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<b>PICKLEBALL</b>							
<b>Pickleball - Intermédiaire +</b>	693, chemin des Anglais	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	10 mars au 7 mai	Lundi 9 h à 11 h Mercredi 12 h 30 à 14 h 30 Mercredi 19 h à 21 h	Coût déterminé à l'inscription	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 514 971-5533	
<b>Pickleball - Intermédiaire +</b>	École du Coteau		7 mars au 9 mai	Lundi 18 h 30 à 22 h Vendredi 19 h à 22 h			
<b>Pickleball - Intermédiaire +</b>	École La Mennais		3 mars au 7 mai	Mercredi 18 h 30 à 22 h			
<b>Pickleball - Avancé +</b>	693, chemin des Anglais		7 mars au 9 mai	Vendredi 9 h à 11 h			
<b>Pickleball - Avancé</b>			4 mars au 6 mai	Mardi 9 h à 11 h			
<b>Pickleball - Avancé</b>	École de la Seigneurie		7 mars au 10 mai	Vendredi 18 h 30 à 22 h			
<b>Pickleball - Avancé</b>			18 à 50 ans	Samedi 8 h 30 à 12 h			
<b>Pickleball - Intermédiaire A</b>	693, chemin des Anglais	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	4 mars au 9 mai	Mardi 11 h à 13 h Mardi 13 h à 15 h Vendredi 11 h à 13 h Vendredi 13 h à 15 h			
<b>Pickleball - Intermédiaire A</b>	École du Coteau		3 mars au 9 mai	Lundi 19 h à 22 h Vendredi 19 h à 21 h 15			
<b>Pickleball - Intermédiaire B</b>	693, chemin des Anglais		4 mars au 9 mai	Mardi 15 h à 17 h Mercredi 14 h 30 à 16 h 30 Vendredi 15 h à 17 h			
<b>Pickleball - Intermédiaire B</b>	École du Soleil-Levant		3 mars au 5 mai	Lundi 18 h 30 à 22 h			
<b>Pickleball - Intermédiaire B</b>	École de la Source		7 mars au 9 mai	Vendredi 18 h 30 à 22 h			
<b>Pickleball - Intermédiaire</b>	École du Coteau		18 à 50 ans	5 mars au 7 mai			
<b>Pickleball - Débutant</b>			Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	9 mars au 11 mai	Dimanche 9 h à 17 h		
<b>Pickleball libre</b> Réservation de plage horaire d'une durée de 2 heures	693, chemin des Anglais		Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	6 mars au 8 mai	Jedi 9 h à 17 h		

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>SOCCER</b>							
<b>Soccer</b>	Parc du Domaine	Enfants Adolescents Adultes	1 <sup>er</sup> mai au 15 septembre		Variable	Club de soccer Union Lanaudière Sud socceruls.com	
<b>TAI-CHI</b>							
<b>Qi-gong</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	6 mars au 12 juin	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	5 \$ / cours	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche	
<b>TENNIS</b>							
<b>Tennis</b> Jouez des parties entre membres de même niveau avec classement et séries éliminatoires. Les joueurs sont regroupés selon leur calibre afin d'avoir des matchs équilibrés. Accès à des cliniques, des tournois et des soirées en double.	Variable	Adolescents Adultes Aînés	3 mai au 15 octobre		50 \$	Ligue de Tennis de Mascouche liguedetennisdemascouche.com	Les joueurs doivent apporter leur équipement et leurs balles.
<b>ZUMBA</b>							
<b>ZUMBA® FITNESS</b> Activité ouverte pour tous les niveaux. Bougez au rythme de musiques latines et internationales. Joignez-vous à cette fête d'entraînement.	École du Coteau	Adolescents Adultes Aînés	7 avril au 9 juin	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	Prix variable selon le forfait choisi	Zumba Denis Daigneault 514 386-8276 denisd10@videotron.ca	
<b>ZUMBA® GOLD</b> Activité à bas débit s'adressant aux personnes ayant des conditions physiques particulières (aînés, handicap, grossesse, etc.)	693, chemin des Anglais	Adultes Aînés	7 avril au 18 juin	Lundi 13 h 30 à 14 h 30 Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	9 \$ / cours		



# ACTIVITÉS CULTURELLES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>ARTISANAT</b>							
<b>Tricot</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	6 mars au 12 juin	Jeudi 13 h à 16 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<b>DESSIN</b>							
<b>Dessin - Débutant</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	3 mars au 9 juin	Lundi 9 h à 11 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<b>Dessin au crayon</b>			7 mars au 13 juin	Vendredi 9 h à 11 h			
<b>Dessin pour enfants</b> Le cours de dessin aborde différentes techniques et offre l'occasion d'explorer le matériel propre à cette discipline et de découvrir diverses techniques à travers des projets adaptés aux jeunes.	Maison de la culture	8 à 13 ans	29 mars au 7 juin	Samedi 9 h à 11 h Samedi 13 h 30 à 15 h 30	180 \$ pour 10 cours	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel non fourni.
<b>Dessin pour ados</b> Ce cours vise à parfaire la formation des jeunes possédant déjà de l'expérience en dessin et souhaitant développer des projets plus élaborés. Bienvenue également aux ados moins expérimentés.		13 à 17 ans	28 mars au 6 juin	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30			
<b>MUSIQUE</b>							
<b>Groupe de chant</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	5 mars au 11 juin	Mercredi 19 h à 21 h	3 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 450 966-9173	
<b>PEINTURE</b>							
<b>Atelier de peinture libre</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	7 mars au 13 juin	Vendredi 9 h à 11 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<b>PHOTOGRAPHIE</b>							
<b>Club photo</b> Groupe d'entraide et formation en photographie.	Maison de la culture	Adultes Aînés	9 mars 23 mars 9 avril 27 avril	Dimanche 10 h à 12 h 15	50 \$	Club photo évolutif de Mascouche 514 830-2711	



# ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>ACTIVITÉS PETITE ENFANCE</b>							
<b>Colobrico</b> Activités de bricolage, thématique différente chaque semaine en lien avec le développement global de l'enfant.	2492, chemin Sainte-Marie	3 à 5 ans	25 mars au 3 juin	Mardi 9 h 30 à 10 h 30	5\$ par présence	<b>Parentfants de Mascouche</b> 450 474-6431 activites@parentfants.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$.
<b>Tout-chat-tout</b> Ateliers d'exploration permettant de développer les sens de vos tout-petits!		0 à 2 ans	26 mars au 4 juin	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30			
<b>Café-mousses</b> Une matinée-causerie pas compliquée pour échanger entre parents et pour créer des liens. Jeux libres pour les enfants. Les grands-parents sont les bienvenus!		Pour tous	27 mars au 5 juin	Jeudi 9 h 30 à 11 h	Gratuit		
<b>Halte-garderie</b> 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.		Bébés Enfants	21 mars au 6 juin	Mardi 9 h à 14 h Mercredi 9 h à 14 h Jeudi 9 h à 14 h Vendredi 9 h à 14 h	5 \$ / heure		
<b>Les recrues</b> Pour faciliter l'entrée à l'école pour votre enfant! On y voit l'autonomie, le développement moteur, intellectuel, social et affectif. Au menu : jeux libres, causerie, histoires, ateliers et lecture!	427, rue Léveillé, Terrebonne	Enfants	2 avril au 7 mai	Mercredi 13 h à 15 h	100 \$	<b>Carrefour Familial des Moulins</b> 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$.  Possibilité d'inscrire son enfant une à deux fois par semaine (3 h par jour maximum), selon les disponibilités.  Inscription à chaque semaine pour la semaine suivante.
<b>Parcours moteur</b> Parcours moteur mis à votre disposition afin que vous ayez un endroit adapté et sécurisé pour faire bouger vos cocos.		Bébés Enfants	2 avril au 25 juin	Mercredi 9 h à 10 h Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	Gratuit		
<b>La troupe de l'imaginaire</b> Un atelier qui vous fera découvrir le monde de la scène. Au rendez-vous : théâtre, marionnettes, contes, répliques, accessoires, jeux, bricolages, comptines, ACTION!		Enfants	20 mai au 17 juin	Mardi 9 h 30 à 11 h	70 \$		
<b>ACTIVITÉS SOCIALES/CAUSERIE</b>							
<b>Café musical</b>	2465, chemin Sainte-Marie	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	26 mars au 11 juin	Mercredi 13 h à 16 h	2 \$	<b>FADOQ Cercle d'Or de Mascouche</b> 438 406-2379	
<b>Ateliers d'informations et d'échange</b> Ateliers animés pour échanger et réfléchir sur des sujets qui touchent les proches aidants. Discutons ensemble des défis et des préoccupations liés aux soins palliatifs et à la fin de vie. Notre équipe qualifiée vous apporte soutien et guidance à chaque activité.	4500, chemin Saint-Charles, Terrebonne	Adultes Aînés		Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	Gratuit	<b>Maison Adhémar-Dion</b> 450 932-0870 lamaisonadhemardion.ca	
<b>Rencontres</b> Rencontres hebdomadaires : tricot, crochet, tissage, ateliers et conférences.	Maison de la culture	Adultes Aînés	Jusqu'en juin	Mardi 9 h à 16 h	37 \$ pour la carte de membre annuelle	<b>Association Féminine d'Éducation et d'Action sociale de Mascouche</b> 450 474-7286	

# ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>ACTIVITÉS SOCIALES/CAUSERIE</b>							
<p><b>Enfin je sais quoi faire!</b> Parce qu'être parent nous confronte à divers défis. Cet atelier sur la parentalité propose des solutions praticables au quotidien et qui se collent à la réalité.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	24 mars au 29 avril	Lundi 18 h 30 à 20 h 30 Mardi 18 h 30 à 20 h 30 Vendredi 13 h à 14 h	30 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	Halte répit gratuit pendant l'atelier. Inscription obligatoire.
<p><b>Couleurs Parents</b> Parents ou parents à en devenir? Vous avez envie de sortir de la maison, de décompresser et de discuter avec d'autres adultes? Vous êtes attendus aux Couleurs Parents! Les enfants sont les bienvenus.</p>		Bébés Enfants Adultes	3 avril au 26 juin	Jeudi 9 h 30 à 11 h	Gratuit		
<b>CUISINE</b>							
<p><b>Cuisine collective autonome</b> Venez créer des liens et de nouvelles amitiés. Possibilité de participer une fois aux 2 semaines ou de façon occasionnelle. Les participants repartent avec leurs portions cuisinées.</p>	2492, chemin Sainte-Marie	Adultes Aînés	21 mars au 6 juin	Mardi 9 h à 14 h Mercredi 9 h à 14 h Jeudi 9 h à 14 h Vendredi 9 h à 14 h	20 \$	Parentfants de Mascouche 438 508-6431 cuisine@parentfants.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$.
<b>GROSSESSE ET BÉBÉ</b>							
<p><b>Rencontres prénatales</b> Les rencontres prénatales de groupe vous permettent de trouver des réponses à vos questions concernant la grossesse, l'accouchement et les premiers moments avec votre nouveau-né.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	8 avril au 8 juillet	Mardi 19 h à 21 h 30	40 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<b>JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE</b>							
<b>Bingo</b>	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	24 mars au 9 juin	Lundi 13 h à 16 h	2 \$	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
<b>Bridge</b>							
<b>Scrabble</b>							
<b>Crible</b>							
<b>Le Canasta</b>							
<b>Le 500</b>							
<b>Le Whist</b>							
<b>OKO</b>							
<b>Jeux sociaux</b>	1341, boulevard de la Grande-Allée, Terrebonne		26 mars au 11 juin	Mercredi 13 h à 16 h			
<b>Billard</b>			27 mars au 12 juin	Jeudi 13 h à 16 h	Gratuit (une consommation est requise)		

# CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES</b>							
<b>ARTS MARTIAUX</b>							
<p><b>Autodéfense</b> Cours conçu pour apprendre à faire respecter tes limites. Astuces pour prévenir et éviter une agression, techniques et prises d'autodéfense simples pour aider à améliorer ta confiance au quotidien.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	5 à 8 ans	3 mai	10 h à 12 h	40 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p><b>Autodéfense</b> L'atelier a été créé afin de vous donner des moyens pour éviter et vous défendre face à une agression (physique, mentale) peu importe votre grandeur, votre poids ou votre forme physique.</p>		9 à 13 ans	9 mai	13 h à 15 h	25 \$		
<b>MISE EN FORME</b>							
<p><b>Cours d'initiation à la marche nordique</b> Cours de base qui permet de connaître et pratiquer les rudiments de la technique spécifique à la marche nordique par des entraîneurs d'expérience.</p>	Parc du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	22 mars 5 avril	13 h à 15 h 11 h à 13 h	29,99 \$	Marche Nordik AMA 514 592-8809 marchenordique.ca	Matériel inclus : bâtons de marche nordique.



# CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES</b>							
<b>ARTISANAT</b>							
<p><b>Fabrication de cartes par feutrage humide</b> Vous réaliserez deux petites œuvres feutrées et en ferez l'intégration dans des créations au format carte, qui seront ensuite rehaussées avec divers accessoires : billes, boutons, fils à broder, etc.</p>	Maison de la culture	Adultes Aînés	29 mars	13 h 30 à 16 h 30	105 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel inclus. Aucune connaissance préalable requise.
<b>DESSIN</b>							
<p><b>Rendus et textures réalistes au graphite</b> Apprenez à créer différentes textures courantes (peau, métal, tissu, eau, végétation, etc.). À l'aide du graphite, vous découvrirez les trucs pour des rendus réalistes.</p>	Maison de la culture	Adultes Aînés	15 avril 18 avril 22 avril 25 avril	18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h 18 h 30 à 21 h 30 13 h à 16 h	120 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel inclus. Cours réparti sur deux jours ou deux soirs.
<b>HORTICULTURE</b>							
<p><b>Plantes printanières indigènes avec leurs usages et leurs rôles</b> Découvrez de magnifiques plantes indigènes printanières et leurs multiples usages comestibles, médicinaux et ornementaux pour embellir vos jardins et utiliser dans la vie de tous les jours.</p>	Pavillon du Grand-Coteau	Adolescents Adultes Aînés	16 avril	19 h à 21 h 30	5 \$ / membre 15 \$ / non-membre	Société d'horticulture et d'écologie des Moulins fsheq.com/societe-1628 shedm2024@gmail.com	
<p><b>L'entretien des végétaux en eau et leur pourquoi</b> Les éléments nutritifs, la taille des annuelles, vivaces, arbustes et arbres.</p>			21 mai				



# CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>HORTICULTURE</b>							
<p><b>Planifier son potager</b> Que votre potager soit sur votre balcon ou en pleine terre, vous apprendrez des notions sur les bonnes associations au jardin. Possibilité de commander des semences à coût réduit. Atelier qui s'adresse aux débutants ainsi qu'aux plus expérimentés.</p>	1455, chemin Pincourt	Adolescents Adultes Aînés	8 février	10 h à 11 h 30	5 \$	Fondation Dyson Moore jardinmoore.com	Gratuit pour les membres du Jardin Moore et de la Grainothèque.
<p><b>Réussir ses semis intérieurs</b> Le principe est simple, mais quelques petits trucs peuvent vous aider à atteindre le succès. Atelier qui s'adresse aux débutants ainsi qu'aux plus expérimentés.</p>			1 <sup>er</sup> mars				
<p><b>Planifier sa visite au centre jardin et faire ses semis extérieurs</b> L'une des principales clés de la réussite est : attendre le bon moment! Vous apprendrez quelques petits trucs qui pourraient vous faire économiser beaucoup. Atelier qui s'adresse aux débutants ainsi qu'aux plus expérimentés.</p>			26 avril				
<p><b>Protéger les abeilles et tondre sa pelouse</b> Comprendre et savoir sur les abeilles et sur la santé de la pelouse afin de faire un choix éclairé sur le sujet. Atelier qui s'adresse aux débutants ainsi qu'aux plus expérimentés.</p>			3 mai				
<p><b>Heure du conte écolo</b> Lecture d'un conte ayant des valeurs écologiques, suivi d'un bricolage thématique.</p>		Enfants	9 h à 10 h	L'activité se déroule à l'extérieur, sauf en cas de pluie.			
<p><b>Club des ProVisionnaires du Jardin</b> Chaque mois, une plante présente au Jardin sera étudiée. Nous apprendrons à l'identifier, mais aussi à l'utiliser.</p>		8 ans et plus	13 h à 14 h 30				
<b>PATRIMOINE</b>							
<p><b>De la route 18 à la route 125 : Une route nationale à Mascouche</b> Découvrez avec l'historien et camionneur Philippe Aubry le tracé original de la route 18 et son évolution depuis 100 ans.</p>	Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude	Adultes Aînés	23 février	13 h 30 à 15 h 30	10 \$	Société de développement et d'animation de Mascouche (SODAM) sodam.qc.ca/evenement	
<b>PEINTURE</b>							
<p><b>Impression de fleurs à la plaque de gel</b> Dans cet atelier, les fleurs n'ont plus de secrets puisque la plaque de gel permet de retenir leurs empreintes et leurs détails. Venez explorer cette technique à travers un projet d'art clés en main.</p>	Maison de la culture	Adultes Aînés	13 avril	13 h 30 à 16 h 30	100 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel inclus.

# CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES</b>							
<b>ACTIVITÉS PETITE ENFANCE</b>							
<p><b>Mini-bouffe thématique</b> Différentes recettes et thématiques à chaque rencontre. Idéal pour transmettre l'amour de la cuisine à vos petits apprentis. Beaucoup de plaisir au menu!</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Enfants	17 avril 24 avril	9 h 30 à 11 h	20 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p><b>Contes et comptines</b> Il n'est jamais trop tôt pour initier vos minis à la lecture! Par le biais de contes, de comptines et de bricolages, offrez la chance à votre enfant de découvrir le monde merveilleux des livres.</p>		Bébés Enfants	9 avril	9 h 30 à 10 h 30	5 \$		
<b>ACTIVITÉS SOCIALES/CAUSERIE</b>							
<p><b>Prêts à rester seuls</b> La formation vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Enfants Adolescents	27 avril	9 h à 16 h	25 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p><b>Gardiens avertis</b> Le cours approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants.</p>		Adolescents					
<b>GROSSESSE ET BÉBÉ</b>							
<p><b>Introduction aux techniques RCR bébés/enfants</b> Ce cours permet d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir lors d'urgences cardiovasculaires et d'obstructions des voies respiratoires chez les enfants et les bébés.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes Aînés	2 avril 26 avril 13 mai	18 h 30 à 21 h 30 9 h à 11 h 30 18 h 30 à 21 h 30	20 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p><b>Préparation à la vie avec bébé</b> Vous êtes préparés pour l'accouchement, mais l'êtes-vous aussi pour la vie avec bébé? Soins du bébé et de la maman, prévention de l'épuisement, partage des tâches seront entre autres abordés.</p>		Adultes	22 avril	19 h à 21 h	25 \$		





## INSCRIPTION OBLIGATOIRE À COMPTER DU 23 FÉVRIER

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

DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<b>Les tout p'tits contes</b>	18 à 36 mois	26 avril 18 mai 1 <sup>er</sup> juin	Samedi ou dimanche 9 h 30 à 10 h 15
<b>Heure du conte</b>	3 à 6 ans		Samedi ou dimanche 10 h 30 à 11 h 30
<b>Heure du conte en pyjama</b>	4 à 7 ans	7 avril 29 avril 20 mai 2 juin	Lundi ou mardi 18 h 30 à 19 h 30
<b>Initiation aux animaux pour les tout-petits</b> Cet atelier parents-enfant initie les enfants au contact avec les animaux. Venez rencontrer quatre espèces d'animaux, en apprendre sur eux, les écouter et même les toucher.	0 à 5 ans	10 mai	Samedi 9 h 30 (0 à 2 ans) Samedi 10 h 30 (3 à 5 ans)
<b>Ateliers Biblio-Jeux</b> Biblio-Jeux est un répertoire de jeux visant la stimulation du langage et l'éveil à l'écrit pour les enfants de 6 mois à 6 ans et leurs parents. Des orthophonistes sont présentes lors des ateliers pour offrir des conseils de prévention et d'encadrement entourant le développement du langage.	6 mois à 6 ans	13 avril 25 mai	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30 Dimanche 10 h 45 à 11 h 45
<b>Chasse aux cocos</b> Le lapin de Pâques a besoin d'aide : il a égaré ses œufs dans la bibliothèque. Viens l'aider à les trouver et sauve la fête de Pâques!	3 à 5 ans	6 avril	Dimanche 10 h à 11 h Dimanche 13 h 30 à 14 h 30



DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<p><b>Les animaux font la grève</b> Les animaux de la ferme décident de faire la grève. Le coq ne chante plus, la vache ne donne plus de lait, la poule ne pond plus ses œufs. Une belle aventure avec des animaux rigolos où les enfants apprendront à faire le train.</p>	3 à 8 ans	5 avril	Samedi 10 h
<p><b>Ateliers Biblio-Jeux</b> Biblio-Jeux offre un autre répertoire de jeux visant toujours la stimulation du langage avec un survol de jeux mathématiques pour les jeunes de 6 à 12 ans et leurs parents. Des orthophonistes sont présentes lors de l'atelier pour offrir des conseils de prévention et d'encadrement entourant le développement du langage.</p>	6 à 12 ans	4 mai	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30 Dimanche 10 h 45 à 11 h 45
<p><b>Expérience scientifique</b> Décode le code te propose de confectionner des petites machines d'explorateurs solaires! Débute avec l'assemblage mécanique du moteur et des engrenages, puis des connexions électriques, des batteries et un panneau solaire qui actionnera la mise en marche de ton explorateur solaire.</p>	8 à 12 ans (sans parent)	12 avril	Samedi 13 h 30 à 14 h 30
<p><b>Initiation au doublage</b> Lire à haute voix est facile? Découvrez l'envers du décor des doublures auditives de films avec le Théâtre Côte à Côte. La doublure francophone, c'est toi!</p>		24 mai	Samedi 13 h 30 à 15 h 30
<p><b>Club de lecture du mardi</b> Rencontres mensuelles pour les mordus de lecture! Grâce aux thématiques choisies par votre animatrice, vous découvrirez des auteurs en tout genre, le tout dans une ambiance conviviale. Bienvenue à tous les curieux qui souhaitent échanger avec d'autres passionnés de littérature. Activité récurrente, une seule inscription requise pour assister aux différentes séances.</p>		27 mai	Mardi 19 h à 21 h
<p><b>Club de lecture du jeudi</b> Rencontres mensuelles pour les mordus de lecture! Grâce aux thématiques choisies par votre animatrice, vous découvrirez des auteurs en tout genre, le tout dans une ambiance conviviale. Bienvenue à tous les curieux qui souhaitent échanger avec d'autres passionnés de littérature. Activité récurrente, une seule inscription requise pour assister aux différentes séances.</p>	Adultes	3 avril 8 mai	Jeudi 14 h à 16 h





DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<p><b>Conférence voyage</b> Les Aventuriers Voyageurs vous proposent de découvrir les villes impériales et la nature impérissable du Maroc. Passez la nuit dans le désert du Sahara, goûtez aux saveurs des marchés, vivez le brouhaha des souks et passez dans les plus belles gorges du Toudra ou encore dans la vallée des roses. Le Maroc vous réserve une foule de surprises!</p>	Adultes	28 avril	Lundi 19 h à 20 h 15
<p><b>Santé mentale</b> Habitat jeunesse profite du mois de la santé mentale pour démystifier la santé mentale et promouvoir le bien-être pour tous avec un contenu accessible et des exemples concrets. Sans oublier quelques trucs pour diminuer le stress et prendre soin de vous! Remise d'un guide gratuit.</p>	Adultes	13 mai	Mardi 19 h à 20 h 30
<p><b>Biblio entre aînés</b> Rencontres mensuelles réservées aux aînés de Mascouche, incluant des conférences sur différents thèmes et des projections de films.</p>	Aînés et retraités	23 avril 21 mai	Mercredi 14 h à 16 h
<p><b>Activités éducatives pour les écoles</b> À partir d'avril, sur réservation seulement au 450-474-4159. 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.</p>	Précolaire et primaire	Sur rendez-vous	
<p><b>Garderies : contes et compagnie</b> 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 toutes les dates. Sur réservation seulement.</p>	Garderies et CPE	4 avril 9 avril 25 avril 30 avril 16 mai	Mercredi ou vendredi 9 h 15 à 10 h 15 et 10 h 30 à 11 h 30



# BOTTIN DES ORGANISMES

## ACTION COMMUNAUTAIRE

### Action populaire des Moulins

450 477-8985  
info@actionpopulaire.org

### Centre d'action bénévole des Moulins

450 964-9898  
cabdesmoulins.org

### Chevaliers de Colomb, conseil 7477 Mascouche

438 887-2082  
chevaliersdecolomb.com

### Club Lions de Mascouche

lions-mascouche.ca

### Club optimiste de Mascouche inc.

450 966-1718  
comascouche@gmail.com

### Club Optimiste Le Plateau Mascouche

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

### Coopérative de Solidarité Le Chez-Nous du Communautaire des Moulins

450 966-9513  
le-chez-nous.org

### Légion Royale Canadienne Succursale 120 Terrebonne-Heights-Mascouche

450 477-9493  
qc.legion.ca

### Puits Eau Mali

450 416-4789  
puitseumali.org

### Tous les enfants de l'autre monde (TEAM)

450 729-0917  
team-monde.org

## AINÉS

### Amis de Lamater (Les) (Centre communautaire)

450 492-0030  
lesamisdelamater.org

### Antenne universitaire du troisième âge - MRC des Moulins

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

### Association des bénévoles du CHSLD Vigi Yves-Blais inc.

450 474-6991, poste 309  
vigisante.com

### Association des citoyens seniors Mascouche Heights

450 477-1142

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

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

### Cercle de l'Amitié Mascouche-Heights

450 968-0309



### Coopérative d'aide à domicile Les Moulins

450 9656-4446  
coopdesmoulins.ca

### FADOQ Cercle d'or de Mascouche

438 406-2379  
cercledor.com

### Petits Frères du Sud de Lanaudière (Les)

514 248-3384  
petitsfreres.ca/sudlanaudiere

## ALIMENTATION

### 33 Hectares

450 417-1277  
33hectares

### Popote roulante Les Moulins

450 824-1240  
popoteroulantelesmoulins.com

### Relais de Mascouche (Le)

450 918-9186  
relaimascouche.org

## ASSISTANCE MATÉRIELLE ET LOGEMENT

### Centre d'entraide de Mascouche

450 474-7331  
centredentraidedemascouche.org

### Centre Le Diapason

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

### Groupe Ressources des Moulins

450 477-8522  
grdmoulins@hotmail.com

### Habitat jeunesse Mascouche inc.

450 474-4938  
habitatjeunesse.com

## ÉDUCATION

### A.B.C. des Manoirs

450 471-6928  
labcdesmanoirs.com

### Lire et faire lire - Antenne des Affluents

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

### Atelier spécialisé Les Moulins

450 477-4270  
aslm.ca

### Carrefour jeunesse-emploi des Moulins

450 492-0088  
cjemoulins.org

## EMPLOI ET REVENU

### ACEF Lanaudière

450 756-1333

### Action RH Lanaudière

450 492-4104  
cceml.ca

### Atelier spécialisé Les Moulins

450 477-4270  
aslm.ca

### Carrefour jeunesse-emploi des Moulins

450 492-0088  
cjemoulins.org

### Défi-Intégration-Développement-Accompagnement (DIDA)

450 704-2777  
dida-integration.org

## ENFANCE ET FAMILLE

### Carrefour Familial des Moulins

450 492-1257  
carrefourfamilialdesmoulins.com

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

450 961-9107  
momsterbonne.org

### Nourri-Source Lanaudière

514 524-9696  
nourrisourcelanaudiere.org

### Parentants de Mascouche

450 474-6431  
parentants.com

## HANDICAP INTELLECTUEL

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

450 477-4116  
apetl.org

### Association Panda-Lanaudière

450 654-1153  
pandamrclesmoulins.org

### Répits de Gaby (Les)

450 754-2782  
repitsdegaby.com

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

450 474-7007  
associationlarosebleue.com

### Société de l'autisme Région de Lanaudière

450 759-9788  
autismelanaudiere.org

### TDL-Lanaudière

450 474-8870  
tdl-lanaudiere.org



## HANDICAP PHYSIQUE

### Association des devenus sourds et malentendants du Québec

450 657-8500  
adsmqam.org

### Association des Personnes Handicapées Physiques Rive-Nord

450-654-8279  
aphprn.org

### Association des personnes handicapées visuelles de Lanaudière (APHVL)

450 474-8268  
aphvl.com

## IMMIGRATION ET COMMUNAUTÉS CULTURELLES

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

450 492-7989  
aminat.qc.ca

## JEUNESSE

### 19<sup>e</sup> Groupe scout de Mascouche, district Les ailes du Nord

450 902-8028  
scoutmascouche.org

### Cadets de l'air Escadron 757 Optimiste Mascouche

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

### Fondation sports & jeunesse Lanaudière-Sud

514 924-9827  
mafondation.org

### Groupe jeunesse de la Cité Mascouche

450 477-5052  
egliselacite.ca

### Maison des jeunes de Mascouche

450 966-9290  
mdjlabarak.com

## JUSTICE ET DÉFENSE DE DROITS

### CALACS La Chrysalide

450 964-7888  
calacslachrysalide.ca

### Équijustice Lanaudière Sud

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

## SANTÉ

### Association des Hypoglycémiques du Québec

450 325-1163  
hypoglycemie.qc.ca

### Association sclérose en plaques de Lanaudière

438 494-9900  
asepl.org

### Maison Adhémar-Dion (La)

lamaisonadhemardion.ca

### Société Alzheimer de Lanaudière (La)

450 759-3057  
sadl.org

### Société canadienne de la Sclérose en plaques Région Lanaudière

450 417-3562  
scleroseenplaques.ca/lanaudiere

# BOTTIN DES ORGANISMES

## SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCES

**Habitat Lanaudière**  
450 474-4938  
habitatjeunesse.com

**Uniatox**  
450 968-0363  
uniatox.org

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

## SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

**Albatros Lanaudière inc.**  
450 966-9508  
albatrosLANAUDIERE.com

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

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

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

**Parrainage civique Lanaudière**  
450 417-0922  
parrainageciviquelanaudiere.ca

**Regroup'elles**  
450 964-4404  
regroupelles.org

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

## SPORTS ET LOISIRS

**Art Partage**  
450 474-3952  
artpartage.ca

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

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

**Association de Basketball Némésis**  
nemesisbasketball.com  
1888-569-2268

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



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

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

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

450 474-3212  
afeas.qc.ca

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

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

**Atelier libre**  
450 477-9717

**Cardio Plein Air Mascouche**  
438 396-2610  
cardiopleinair.ca

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

**Club cycliste de Mascouche**  
clubcyclistemascouche@gmail.com

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

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

**Club de natation CAMI**  
450 313-6060  
centreaquatiquemascouche.com

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

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

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

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

**Club des routiers équestres**  
514 506-0664  
lesroutiersequestres.com

**Club Les Mordus de la pétanque**  
450 940-0720

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

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

**Club Quad Les Randonneurs**  
450 588-5887  
clubquadlesrandonneurs.com

**Coralline Natation Artistique**  
450 751-2220  
coralline.club



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

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



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

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

**Karaté Shorin-Ryu**  
514 441-7856  
shorinryumascouche.com

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

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

**Ligue de Tennis de Mascouche**  
liguedetennisdemascouche.com

**Marche Nordik AMA**  
450 965-9292  
marchenordique.ca

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Union Lanaudière Sud**  
450 581-3604  
socceruls.com

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

# 311

## VOTRE LIEN DIRECT AVEC VOTRE VILLE

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

