



PROGRAMMATION
DES COURS ET
ACTIVITÉS

■

ÉTÉ
2024





LIEUX DES COURS ET ACTIVITÉS

Aréna

840, rue Brien

Centre Mini-Ouest

840, chemin Pincourt

Complexe aquatique Desjardins

2205, chemin Sainte-Marie

Maison des amis

1747, avenue Garden

Maison de la Culture

2906, chemin Sainte-Marie

Parc du Grand-Coteau

2600, boulevard de Mascouche

Parc des Optimistes

2564, rue Verlaine

Parc Armand-Nadeau

353, chemin Pincourt

Parc de la Seigneurie

1001, avenue de l'Esplanade

Parc Le Rucher

1268, avenue de la Grande-Allée

Parc des Montagnes

1515, rue des Laurentides

Parc de l'école Le Prélude

2995, avenue des Ancêtres

Pavillon du Grand-Coteau

2510, boulevard de Mascouche

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
BASEBALL / BALLE-MOLLE							
Balle-molle adaptée Balle-molle adaptée pour adolescents et adultes en situation de déficience intellectuelle ou autisme. Le participant doit être capable de comprendre les règles et d'assurer sa sécurité et celle des autres participants.	Parc des Optimistes	Adolescents Adultes	20 mai au 2 septembre	Lundi 19 h à 20 h 30	75 \$	Les Tigres de Terrebonne-Mascouche 514 627-5253 danlef@hotmail.com	
Balle-molle	Parc Armand-Nadeau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	20 mai au 26 août	Lundi 10 h à 12 h	Gratuit	Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 450 966-6348	Informations générales : 438 406-2379
DANSE							
Danse	Pavillon du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	8 juillet au 26 août	Lundi 19 h à 22 h	5 \$ membre 7 \$ non-membre	FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	

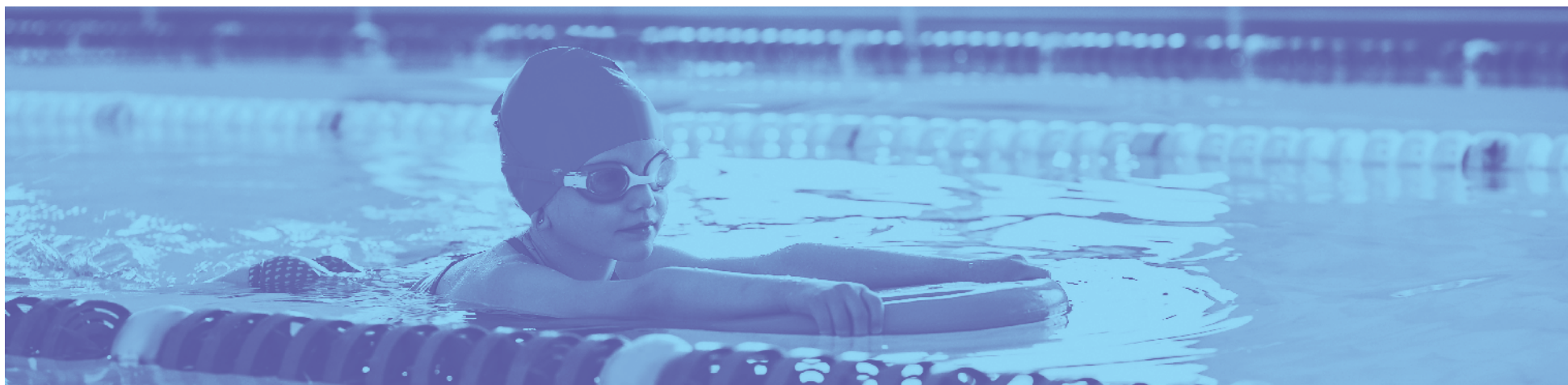
DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
HOCKEY							
M7 - Initiation	Aréna de Mascouche	4 ans	22 septembre au 30 mars		335 \$	Association du Hockey Mineur de Mascouche hockeymascouche.qc.ca	Inscription : 21 mai au 9 août. Équipement de hockey requis. Groupe mixte.
M7 - Pré-Novice		5-6 ans			410 \$		
M9 - Novice		7-8 ans	14 septembre au 30 mars		440 \$		Inscription : 21 mai au 9 août. Équipement de hockey requis. Groupe mixte. Optionnel (frais supplémentaires) : camp de mise en forme du 27 août au 1 ^{er} septembre.
M11 - Atome		9-10 ans	2 septembre au 30 mars				
M13 - Peeewe		11-12 ans					
M15 - Bantam		13-14 ans					
M18 - Midget		15 à 17 ans	515 \$				
M21 - Junior		18 à 21 ans	615 \$		Inscription : 21 mai au 9 août. Équipement de hockey requis. Groupe mixte.		
Hockey féminin	4 à 21 ans	31 août au 30 mars	Variable	Organisation du Hockey Mineur Féminin de Lanaudière organisationhmf.com			
MARCHE							
Marche dans le parc	Parc du Grand-Coteau	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	6 mai au 31 août	Lundi 9 h 45 à 11 h Jeudi 9 h 45 à 11 h Samedi 9 h 45 à 11 h	Gratuit	Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
MISE EN FORME							
Cardio-Musculation Entraînement par intervalles structurés (échauffement, période cardiovasculaire et musculation). Une période d'étirement clôture chaque entraînement.	Parc du Grand-Coteau	Pour tous	24 juin au 8 septembre	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 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			
Plein-Air Tonus Ce programme permet de renforcer vos muscles, d'obtenir un sentiment de bien-être et de maintenir votre masse musculaire au fil des années.				Samedi 9 h à 10 h			
Viactive		Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	3 juillet au 28 août	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	Gratuit	Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
MISE EN FORME AQUATIQUE							
AquaForme - Accessible à tous Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde.	Complexe aquatique Desjardins	18 ans et plus	25 juin au 25 août	Lundi 20 h à 20 h 55 Mardi 16 h 30 à 17 h 25 Mercredi 20 h à 20 h 55 Jeudi 16 h 30 à 17 h 25	95,85 \$	En ligne : à compter du 3 juin, 18 h centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 4 juin, dès 10 h 30 450 313-6060	
AquaForme - Aînés Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en eau peu profonde.		55 ans et plus		Lundi 10 h à 10 h 55 Mercredi 13 h à 13 h 55			
AquaJogging Cours d'entraînement physique en eau profonde où un flotteur spécialement conçu permet de mettre l'accent sur le développement des capacités cardiovasculaires sans aucun impact pour les articulations.		18 ans et plus		Lundi 20 h à 20 h 55 Mercredi 20 h à 20 h 55			
NATATION							
Parent et enfant 1 Les bébés apprivoisent l'eau, apprennent la flottabilité, 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	25 juin au 25 août	Lundi 10 h à 10 h 25 Samedi 11 h à 11 h 25 Dimanche 9 h 30 à 9 h 55	65,55 \$	En ligne : à compter du 3 juin, 18 h centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 4 juin, dès 10 h 30 450 313-6060	La participation d'un parent est requise.
Parent et enfant 2 Les bébés apprennent la respiration rythmée, le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide, la flottaison sur le ventre et sur le dos, le retournement ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.		12 à 24 mois		Mardi 10 h 30 à 10 h 55 Mardi 17 h 30 à 17 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 25 Samedi 9 h à 9 h 25 Dimanche 11 h à 11 h 25			La participation d'un parent est requise. L'aide flottante est facultative (mais recommandée), afin de permettre à l'enfant d'apprivoiser celle-ci.
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.		24 à 36 mois		Lundi 18 h à 18 h 25 Mardi 18 h à 18 h 25 Mercredi 9 h 30 à 9 h 55 Mercredi 18 h 30 à 18 h 55 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 25			La participation d'un parent est requise. Matériel obligatoire : aide flottante.
Précolaire 1 Les enfants apprennent les flottaisons et les glissements sur le ventre et sur le dos ainsi que le battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant.		3 à 5 ans		Lundi 18 h à 18 h 25 Mardi 11 h à 11 h 25 Mardi 18 h 30 à 18 h 55 Mercredi 18 h 30 à 18 h 55 Jeudi 18 h 30 à 18 h 55 Samedi 11 h 30 à 11 h 55 Dimanche 9 h 30 à 9 h 55 Dimanche 11 h 30 à 11 h 55			La participation d'un parent est requise et son implication diminuera au cours de la session pour habituer progressivement l'enfant. Matériel obligatoire : aide flottante.
Précolaire 2 Les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos ainsi que le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos.				Lundi 17 h 30 à 17 h 55 Mardi 11 h 30 à 11 h 55 Mardi 17 h 30 à 17 h 55 Mercredi 17 h 30 à 17 h 55 Jeudi 18 h 30 à 18 h 55 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 11 h à 11 h 25 Dimanche 11 h à 11 h 25			Matériel obligatoire : aide flottante.

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Préscolaire 3 Les enfants travaillent le battement de jambes et peuvent exécuter les glissements sur le ventre et sur le dos, les entrées en eau profonde en toute sécurité, la flottaison en eau profonde ainsi que la nage avec un VFI.</p>	Complexe aquatique Desjardins	3 à 5 ans	25 juin au 25 août	Lundi 10 h 30 à 10 h 55 Lundi 18 h à 18 h 25 Mardi 18 h à 18 h 25 Mercredi 18 h à 18 h 25 Jeudi 18 h à 18 h 25 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 11 h 30 à 11 h 55 Dimanche 11 h 30 à 11 h 55	65,55 \$		Matériel obligatoire : aide flottante.
<p>Préscolaire 4 Les enfants améliorent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, la nage sur le ventre et sur le dos, le saut en eau profonde ainsi que la nage avec un VFI en eau profonde.</p>				Lundi 17 h 30 à 17 h 55 Mercredi 9 h à 9 h 25 Mercredi 18 h 30 à 18 h 55 Samedi 11 h à 11 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 25			
<p>Préscolaire 5 Les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes ainsi que celle de la nage sur le ventre et sur le dos. Ils apprennent le plongeon, départ en position assise.</p>				Jeudi 18 h à 18 h 25 Samedi 11 h 30 à 11 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 25			
<p>Nageur 1 Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos, le glissement sur le ventre et sur le dos, le battement de jambes alternatif (avec aide) ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.</p>	5 à 12 ans			Lundi 10 h à 10 h 25 Lundi 18 h 30 à 18 h 55 Mardi 18 h 30 à 18 h 55 Mercredi 10 h 30 à 10 h 55 Mercredi 17 h 30 à 17 h 55 Jeudi 17 h 30 à 17 h 55 Samedi 9 h à 9 h 25 Samedi 10 h à 10 h 25 Samedi 10 h 30 à 10 h 55 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 Dimanche 11 h 30 à 11 h 55		En ligne : à compter du 3 juin, 18 h centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 4 juin, dès 10 h 30 450 313-6060	Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent. Aide flottante permise.
<p>Nageur 2 Les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide).</p>				Lundi 18 h 30 à 18 h 55 Mardi 9 h à 9 h 25 Mardi 18 h 45 à 19 h 10 Mercredi 10 h à 10 h 25 Mercredi 18 h à 18 h 25 Jeudi 18 h à 18 h 25 Samedi 9 h à 9 h 25 Samedi 10 h 30 à 10 h 55 Samedi 11 h 30 à 11 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 25 Dimanche 10 h à 10 h 25 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 11 h 30 à 11 h 55			

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES			
NATATION										
<p>Nageur 3 Les nageurs augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, exécutent le battement de jambes alternatif sans aide et portent un VFI en eau profonde.</p>	Complexe aquatique Desjardins	5 à 12 ans	25 juin au 25 août	Lundi 11 h 15 à 11 h 55 Lundi 19 h 15 à 19 h 55 Mardi 18 h à 18 h 40 Jeudi 19 h 15 à 19 h 55 Samedi 9 h 45 à 10 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 40	75,60 \$	En ligne : à compter du 3 juin, 18 h centreaquatiquemascouche.com Par téléphone : 4 juin, dès 10 h 30 450 313-6060	Préalable : l'enfant doit maîtriser les notions du niveau précédent.			
<p>Nageur 4 Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl, améliorent le battement de jambes alternatif sur le dos, exécutent le plongeon départ à genoux et sont initiés à la godille.</p>				Lundi 10 h 30 à 11 h 10 Lundi 18 h 30 à 19 h 10 Mardi 19 h 15 à 19 h 55 Jeudi 18 h 30 à 19 h 10 Samedi 9 h à 9 h 40 Dimanche 9 h 45 à 10 h 25						
<p>Nageur 5 Les nageurs améliorent le crawl, apprennent le dos crawlé, le coup de pied fouetté sur le dos, le saut d'arrêt, la nage debout ainsi que la godille sur le dos, tête première.</p>				Mardi 9 h 30 à 10 h 25 Mardi 18 h à 18 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55	89,10 \$					
<p>Nageur 6 Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé, la nage debout en eau profonde, exécutent le plongeon avant, le dos élémentaire et le battement de jambes du dauphin.</p>		Lundi 18 h à 18 h 55 Mercredi 11 h à 11 h 55								
<p>Nageur 7 Basé sur les critères « 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, en dos crawlé, en dos élémentaire et en brasse. Ils exécutent le coup de pied alternatif, la nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau.</p>		8 à 12 ans			Lundi 19 h à 19 h 55			91,65 \$		
<p>Nageur 8 Basé sur les critères « Jeune sauveteur averti », les nageurs apprendront à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente et à prodiguer des soins à une victime en état de choc. Ils amélioreront la distance parcourue en crawl, en dos crawlé, en dos élémentaire et en brasse. Ils apprennent la marinrière et exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical).</p>					Mardi 19 h à 19 h 55					
<p>Nageur 9 Basé sur les critères « Jeune sauveteur expert », les nageurs apprendront à effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer. Ils amélioreront la distance parcourue en crawl, en dos crawlé, en dos élémentaire et 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>	Mercredi 19 h à 19 h 55									

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
NATATION							
<p>Adolescent 1 Les adolescents apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos, le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, la nage sur le ventre sur 10 mètres ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.</p>	Complexe aquatique Desjardins	12 à 17 ans	25 juin au 25 août	Mercredi 19 h à 19 h 55	95,85 \$	<p>En ligne : à compter du 3 juin, 18 h centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 4 juin, dès 10 h 30 450 313-6060</p>	Préalable : l'adolescent doit maîtriser les notions du niveau précédent.
<p>Adolescent 2 Les adolescents apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules, le crawl, le dos crawlé, le plongeon départ en position assise et départ à genoux, le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout.</p>				Lundi 19 h à 19 h 55			
<p>Adolescent 3 Ce cours vise à développer les techniques appropriées pour améliorer les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes ainsi que plusieurs styles de nage. On y apprend aussi le contrôle de la respiration et le transfert de poids.</p>				Mardi 19 h à 19 h 55			
<p>Adulte 1 Les participants apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos, le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, la nage sur le ventre sur 10 mètres ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.</p>		18 ans et plus		Mercredi 19 h à 19 h 55			
<p>Adulte 2 Les participants apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules, le crawl, le dos crawlé, le plongeon départ en position assise et départ à genoux, le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout.</p>				Lundi 19 h à 19 h 55			
<p>Adulte 3 Ce cours s'adresse à tout nageur désirant améliorer ou perfectionner ses styles de nages.</p>				Mardi 19 h à 19 h 55			



DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES	
NATATION								
<p>Étoile de bronze Initiation au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Apprentissage de la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développement des habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.</p>	Complexe aquatique Desjardins	11 ans et plus	25 juin au 25 août	Mercredi 19 h à 19 h 55	115,20 \$	<p>En ligne : à compter du 3 juin, 18 h centreaquatiquemascouche.com</p> <p>Par téléphone : 4 juin, dès 10 h 30 450 313-6060</p>	<p>Durée : 9 heures. Préalable : bonne capacité à nager.</p>	
<p>Médaille de bronze et Croix 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. 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>		13 ans et plus	<p>Cohorte 1 : 8 au 12 juillet</p> <p>Cohorte 2 : 29 juillet au 2 août</p>	<p>Lundi 9 h à 16 h Mardi 9 h à 16 h Mercredi 9 h à 16 h Jeudi 9 h à 16 h Vendredi 9 h à 16 h</p>	Gratuit		<p>Durée : 35 heures + l'examen. Préalables : niveau <i>Étoile de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire : manuel canadien de sauvetage (inclus) et masque de poche.</p>	
<p>Premiers soins - Général et Sauveteur national Enseignement de l'appréciation de la condition clinique d'une victime et les traitements à prodiguer en cas d'urgences prioritaires et secondaires. Développement de la compréhension approfondie des principes de surveillance, d'un bon jugement et d'une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p>		15 ans et plus	<p>Cohorte 1 : 15 au 26 juillet</p> <p>Cohorte 2 : 5 au 16 août</p>	<p>Lundi 9 h à 16 h Mardi 9 h à 16 h Mercredi 9 h à 16 h Jeudi 9 h à 16 h Vendredi 9 h à 16 h</p>			<p>Durée : 70 heures + l'examen. Préalable : niveau <i>Croix de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire : manuel <i>Alerte</i> (inclus), sifflet et masque de poche.</p>	
<p>Moniteur en natation Formation portant sur les stratégies d'enseignement permettant de développer des compétences pédagogiques en matière de styles de nage et de sécurité aquatique.</p>								<p>Durée : 32 heures. Préalable : niveau <i>Croix de bronze</i> réussi. Matériel obligatoire : trousse <i>Moniteur en natation</i> (inclus).</p>
<p>Initiation aux sports aquatiques Plongez dans l'aventure grâce à ce nouveau programme ! Testez l'une des neuf disciplines différentes chaque semaine : plongeon, natation de compétition, hockey sous-marin, water basketball, water polo, water volleyball, sauvetage sportif, triathlon et l'ultime skip'n pool balls.</p>			8 à 12 ans	25 juin au 25 août			<p>Mardi 18 h 30 à 19 h 25 Mercredi 18 h 30 à 19 h 25</p>	91,65 \$

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
PÉTANQUE							
Pétanque	Centre Mini-Ouest	Adultes	14 mai au 29 octobre	Mardi 17 h 30 à 21 h 30	À déterminer	Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 438 406-2379	
		Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	15 mai au 18 septembre	Mercredi 17 h 30 à 21 h 30			
PICKLEBALL							
Pickleball	Parc du Rucher	Aînés (membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche)	13 mai au 13 septembre	Lundi 9 h 30 à 12 h 30 Mardi 9 h 30 à 12 h 30 Mardi 19 h à 22 h Mercredi 9 h 30 à 12 h 30 Jeudi 9 h 30 à 12 h 30 Jeudi 19 h à 22 h Vendredi 9 h 30 à 12 h 30	Gratuit	Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche 514 971-5533	
	Parc des Montagnes			Lundi 9 h 30 à 12 h 30 Mardi 9 h 30 à 12 h 30 Mardi 19 h à 22 h Mercredi 9 h 30 à 12 h 30 Jeudi 9 h 30 à 12 h 30 Jeudi 19 h à 22 h Vendredi 9 h 30 à 12 h 30			
VOLLEYBALL							
Volleyball de plage Activité de volleyball de plage pour tous les niveaux.	École Le Prélude	11 à 17 ans	25 juin au 8 août	Lundi 10 h à 12 h Lundi 12 h 30 à 16 h 30 Mardi 10 h à 12 h Mardi 12 h 30 à 16 h 30 Mercredi 10 h à 12 h Mercredi 12 h 30 à 16 h 30 Jeudi 10 h à 12 h Jeudi 12 h 30 à 16 h 30	240 \$	Club de Volleyball de Terrebonne (Phoenix) clubdevolleyballdeterrebonne.ca	



ACTIVITÉS CULTURELLES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
DESSIN							
<p>Cours estival Mini session de 5 cours abordant à la fois des techniques de dessin et de peinture. Des projets adaptés aux jeunes, une ambiance relax, parfaite pour la saison des vacances.</p>	Maison de la Culture	7 à 13 ans	8 juin au 6 juillet	Samedi 9 h à 11 h	100 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesartsmascouche.com	Peinture fournie.
JARDINAGE							
<p>Jardin communautaire Location de jardinets (4x4 surélevés, 10x10 ou 12x20) ainsi que des formations et de l'accompagnement pour vous aider à optimiser vos récoltes.</p>	185, chemin des Anglais	Pour tous	Jusqu'au 15 octobre		Entre 10 \$ et 20 \$	Uniatox 450 968-0363	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$.



ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES	
ACTIVITÉS PETITE ENFANCE								
<p>Halte-Répit Profitez d'un temps de répit où votre enfant aura la chance d'être encadré par une éducatrice qualifiée, tout en s'amusant et en socialisant avec d'autres enfants.</p>	2492, chemin Sainte-Marie	Bébés Enfants	11 juin au 22 août	Mardi 9 h à 14 h Mercredi 9 h à 14 h Jeudi 9 h à 14 h	5 \$ / heure	Parenfants de Mascouche activites@parenfants.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$ par famille. Possibilité d'inscrire son enfant une à deux fois par semaine, selon les disponibilités, 3 h par jour maximum. Inscription chaque vendredi, de 9 h à midi pour la semaine suivante.	
<p>Atelier - Jardin collectif En collaboration avec Stéphanie de Cœur au champ, viens apprendre à cultiver tes propres fruits et légumes.</p>		Pour tous		20 mai au 20 août	Lundi 10 h à 12 h		5 \$ par présence	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$ par famille.
<p>Milieu de vie - Comme chez vous! Viens prendre un café, jaser ou relaxer, avec ou sans enfants. Café à volonté!</p>				11 juin au 22 août	Mardi 9 h à 14 h Mercredi 9 h à 14 h		Gratuit	
<p>Café-causerie Une matinée pas compliquée pour échanger entre parents et pour créer des liens. Jeux libres pour les enfants. Les grands-parents sont les bienvenus!</p>				23 mai au 22 août	Jeudi 9 h 30 à 11 h			
<p>Les Recrues Conçu en collaboration avec une conseillère pédagogique et dirigé par une éducatrice spécialisée, Les Recrues est une préparation à la rentrée à la grande école, qui outillera l'enfant et le parent.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	4-5 ans	5 juillet au 23 août	Vendredi 9 h à 11 h 30	120 \$	Carrefour Familial des Moulins carrefourfamilialdesmoulins.com 450 492-1257	L'enfant doit obligatoirement commencer la maternelle en septembre 2024.	
ACTIVITÉS SOCIALES / CAUSERIE								
<p>Répit de jour pour les aidants naturels Activités offrant de l'aide aux aidants naturels sous forme, entre autres, de répit de jour.</p>	695, rue Ouimet, Terrebonne	Aînés	Jusqu'au 25 juillet	Lundi 8 h 30 à 14 h 30 Mardi 8 h 30 à 14 h 30 Mercredi 8 h 30 à 14 h 30 Jeudi 8 h 30 à 14 h 30 Vendredi 8 h 30 à 14 h 30	Variable	Les Amis de Lamater lesamisdelamater.org	Inscription annuelle requise au coût de 75 \$.	
<p>Je pars du bon pied Ateliers de groupe pour parents de préadolescents de 9 à 12 ans offrant des rencontres sur diverses thématiques : la préadolescence, la communication, la prise de décision, le phénomène de la toxicomanie, la discipline et les règles.</p>	185, chemin des Anglais	Adultes		Mercredi 19 h à 21 h	Gratuit	Uniatox 450 968-0363 veronique.michel@uniatox.org		
<p>Je m'implique comme parent Ateliers de groupe pour parents d'adolescents de 13 à 19 ans offrant des rencontres sur diverses thématiques : la période de l'adolescence, les comportements à risque, la discipline et la négociation, la communication dans la famille, le phénomène de la toxicomanie et le rôle de parents.</p>								

ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
ACTIVITÉS SOCIALES / CAUSERIE							
<p>Groupe de prévention de la rechute Pour accroître la possibilité de réussite vers une démarche de bien-être afin de prévenir la rechute et à s'abstenir de ses anciennes habitudes de consommation.</p>	185, chemin des Anglais	Adultes		Mercredi 18 h à 20 h	Gratuit	Uniatox 450 968-0363 veronique.michel@uniatox.org	
<p>Prêt, pas prêt, j'm'embarque! Activités variées qui visent à briser l'isolement chez les jeunes, à développer leurs habiletés personnelles et sociales, à les amener à mieux se connaître et à faire des choix éclairés.</p>		13 à 15 ans	25 juin au 14 août	Mardi 10 h à 15 h Mercredi 10 h à 15 h			
CUISINE							
<p>Cuisine collective Venez créer des liens et de nouvelles amitiés. Ne vous compliquez plus la vie les soirs de semaine, vos soupers seront prêts et délicieux.</p>	2492, chemin Sainte-Marie	Adultes Aînés	25 juin au 23 août	Mardi 9 h à 14 h Mercredi 9 h à 14 h Jeudi 9 h à 14 h	20 \$	Parentfants de Mascouche 438 508-6431 cuisine@parentfants.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 20 \$ par famille. Halte-répît offert gratuitement lors de cette activité.
GROSSESSE ET BÉBÉ							
<p>Cardio-Poussette 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.</p>	Parc du Grand-Coteau	Bébés Enfants Adultes	24 juin au 8 septembre	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	
<p>En marche! Pour les futures, nouvelles et même les mamans d'expérience, c'est l'occasion de se réunir, de prendre un moment en plein air. Marche seule ou accompagnée de poussette, trottinette, etc.</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	25 juin au 16 juillet	Mardi 9 h 30 à 10 h 30	15 \$ pour 4 rencontres	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	Carte de membre annuelle requise au coût de 10 \$.



CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES	
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES								
HOCKEY								
Journée portes ouvertes - Hockey féminin Initiation au hockey féminin. Un équipement complet de hockey sera fourni.	Aréna de Mascouche	4 à 15 ans	24 août	11 h à 13 h	Gratuit	Organisation du Hockey Mineur Féminin de Lanaudière organisationhmf.com	Inscription obligatoire.	
TAI-CHI								
Qi Gong C'est par des mouvements simples que le Qi Gong allie relaxation mentale, assouplissement corporel et plaisir de se mouvoir en harmonie, pour retrouver sa vitalité.	1455, chemin Pincourt	Pour tous	3 juillet 10 juillet 17 juillet 24 juillet 31 juillet	10 h à 11 h	20 \$ pour 1 cours 90 \$ pour 5 cours	Fondation Dyson Moore 450-474-5574	Aucune réservation nécessaire. Vêtement confortables requis. Matériel à apporter : chaise pliable, tapis de yoga, crème solaire et bouteille d'eau.	
ACTIVITÉS CULTURELLES								
HORTICULTURE								
La permaculture chez soi Découvrez les familles de plantes afin de faire de bonnes associations au jardin et apprenez à optimiser votre espace et identifier les besoins des végétaux. Bref, semez au bon endroit, au bon moment !	1455, chemin Pincourt	Adolescents Adultes Aînés	9 mai	18 h 30 à 20 h	Gratuit	Fondation Dyson Moore jardinmoore.com/grainotheque	Inscription obligatoire, priorité aux membres de la Grainothèque et aux membres de la Fondation Dyson Moore. Places limitées.	
Fabrication d'un savon pour jardinier Venez fabriquer un savon parfait pour nettoyer les mains qui travaillent la terre ! Vous repartirez avec un échantillon ainsi que la recette.		12 ans et plus	22 juin	10 h à 12 h			Rabais de 10 \$ pour les membres de la Grainothèque ou de la Fondation Dyson Moore. Places limitées.	
Pousses et germinations Mangez des aliments frais même en hiver ! Vous apprendrez des méthodes culturales faciles avec des matériaux simples de la maison pour débiter votre production de pousses et germinations.		8 ans et plus	14 septembre					
Fabrication d'une pellicule alimentaire écologique Avec l'apicultrice Isabelle Tanguay, apprenez les propriétés de la cire d'abeille et réalisez une pellicule alimentaire écologique. Une façon simple de réduire les plastiques dans l'environnement !		12 ans et plus	14 juillet				20 \$	
Fabrication d'une lessive économique et écologique Avec Liette Gosselin, propriétaire d'une savonnerie artisanale à Mascouche, apprenez à fabriquer votre savon à linge. Une façon économique et surtout écologique de protéger nos cours d'eau !		16 ans et plus	4 août		10 h à 11 h 30			
Fabrication d'un détachant à linge Avec Liette Gosselin, propriétaire d'une savonnerie artisanale à Mascouche, apprenez à fabriquer un détachant maison écoresponsable, très efficace et peu coûteux !			18 août					Rabais de 5 \$ pour les membres de la Fondation Dyson Moore. Places limitées.

CONFÉRENCES ET ATELIERS D'UN JOUR

DESCRIPTION	LIEU	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES	COÛT	INSCRIPTION	INFOS COMPLÉMENTAIRES
PEINTURE							
<p>Encre à l'alcool Venez essayer les encres à alcool! Vous pourrez explorer les techniques de base, une variété de matériaux et différents types d'encre. Un monde vaste et coloré à découvrir!</p>	Maison de la Culture	Adultes Aînés	8 juin	13 h 30 à 16 h 30	65 \$	Festival des arts de Mascouche festivaldesarts Mascouche.com	Matériel inclus. Niveau : débutant et intermédiaire.
<p>Ateliers d'initiation à la sculpture Dans le cadre de l'exposition Sculptures au Jardin, quatre ateliers d'initiation à la sculpture seront organisés avec des sculpteurs qui sont aussi de fins pédagogues.</p>	1455, chemin Pincourt	8 ans et plus	23 août	9 h 30 à 12 h 13 h 30 à 16 h	5 \$	Fondation Dyson Moore jardinmoore.com/sculptures-au-jardin	Inscription obligatoire. Places limitées.
ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES							
ACTIVITÉS PETITE ENFANCE							
<p>Heure du conte écolo Les enfants assistent en plein-air à la lecture d'un conte en lien avec la protection de l'environnement. Le conte est suivi d'un bricolage fait d'objets naturels ou recyclés.</p>	1455, chemin Pincourt	3 à 8 ans	29 juin 27 juillet 31 août 28 septembre	9 h à 10 h	5 \$	Fondation Dyson Moore jardinmoore.com	La présence d'un adulte est requise. Places limitées.
<p>Mini bouffe Différentes recettes à chaque rencontre. Idéal pour transmettre l'amour de la cuisine à vos petits apprentis et passer un bon moment avec eux. Bricolages et plaisir seront aussi au rendez-vous!</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	2 à 5 ans Adultes	2 juillet 16 juillet 6 août 20 août	9 h 30 à 11 h	20 \$	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	
<p>Mini party Petites fêtes thématiques colorées et amusantes adaptées aux minis de 12 à 24 mois. Invités spéciaux et activités originales seront au rendez-vous : musique, animaux et beach party!</p>		12 à 24 mois Adultes	8 juillet 15 juillet 12 août		17 \$		
<p>Party thématiques Petites fêtes thématiques colorées et amusantes adaptées aux amis de 2 à 5 ans. Invités spéciaux et activités originales seront au rendez-vous : musique, animaux et beach party!</p>		2 à 5 ans Adultes	10 juillet 17 juillet 14 août		20 \$		
ACTIVITÉS SOCIALES / CAUSERIE							
<p>Couleurs parents Des échanges sur des thèmes près de vous, des rencontres stimulantes, de l'information qui vaut de l'or, du café et plus encore! Les enfants sont les bienvenus!</p>	427, rue Léveillé, Terrebonne	Adultes	4 juillet 18 juillet 8 août 15 août 22 août	9 h 30 à 11 h	Gratuit	Carrefour Familial des Moulins 450 492-1257 carrefourfamilialdesmoulins.com	



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

- Par téléphone : 450 474-4159
- Au comptoir de la bibliothèque
- À partir du 25 mai pour les activités de la page 15 (par téléphone et au comptoir)
- À partir du 8 juin pour les activités des pages 16 et 17 (au comptoir seulement)

DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<p>Atelier de réalité virtuelle! Plongez dans le monde des réalités LGBT et soyez témoins des microagressions vécues par les personnes LGBT. Cet atelier basé sur l'échange offre des solutions et des perspectives pertinentes pour aborder ces situations, s'appliquant à toutes les personnes de diverses orientations sexuelles et de genres.</p>	Adultes	15 juin	Samedi 10 h 30 à 11 h 30
<p>Rencontre auteur Queer avec Samuel Champagne Tu as entre 12 et 17 ans? Samuel t'invite à discuter de ses nombreux livres jeunesse, ado et adulte sur le thème LGBT, son parcours personnel queer et sa réalité. C'est un moment privilégié pour lui poser tes questions et partager tes couleurs!</p>	12 à 17 ans	15 juin	Samedi 14 h à 15 h
<p>Heure du conte avec Barbada À l'occasion de l'heure du conte, viens rencontrer et écouter la célèbre drag queen Barbada qui te fera découvrir de magnifiques histoires. Nous t'invitons à enfiler tes plus beaux habits et venir assister à cette rencontre hors de l'ordinaire, où ouverture à la différence, acceptation et plaisir seront au rendez-vous!</p>	3 à 7 ans	16 juin	Dimanche 13 h 30 à 14 h 15 Dimanche 15 h à 15 h 45 Salle 118-C du Pavillon du Grand-Coteau

WEEK-END DE LA FIERTÉ

15 ET 16 JUIN

Inscription dès le **25 mai**
à la biblio ou au 450 474-4159
GRATUIT



DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<p>Piñata-déco Pour une fête réussie, une piñata est essentielle! Viens bricoler la tienne pour décorer la bibliothèque le temps de l'été. La création unique qui récoltera le plus de votes (1 coupon de participation par cahier du Club) aura la chance d'être garnie de bonbons et d'artifices multicolores! Amuse-toi et bonne chance!</p>		26 juin	Mercredi 14 h à 15 h Mercredi 15 h 15 à 16 h 15
<p>Festival reptilien avec Magazoo Si tu es captivé par les reptiles, cette fête est parfaite pour toi! Mygales, scorpions, amphibiens, tortues, lézards et serpents de différentes grosseurs et de différentes espèces t'attendent! Et le clou du spectacle : un alligator, un VRAI! Wahouuu!</p>		13 juillet	Samedi 14 h à 15 h Samedi 15 h 15 à 16 h 15
<p>Créativité en action : atelier avec Tristan Demers Tu es du genre à dévorer toutes les bandes dessinées de notre collection? Viens découvrir les notions, les techniques et le vocabulaire de la BD avec le talentueux Tristan Demers! Ta collaboration alimentera sa plume en direct au fur et à mesure de ton imagination.</p>	Club des aventuriers 6 à 12 ans	20 juillet	Samedi 13 h 15 à 14 h 45 Samedi 14 h 45 à 16 h 15
<p>Nostalgie au grand écran Laissez-vous séduire par ce film au charme rétro, qui nous propose une suite imaginée au classique de la littérature, <i>Peter Pan. La revanche du Capitaine Crochet</i> nous rappelle l'importance de préserver notre âme d'enfant. Les parents sont les bienvenus. Pop corn inclus!</p>		25 juillet	Jeudi 14 h



**CLUB DES
AVENTURIERS
DU LIVRE**

**Inscriptions à partir
du 8 juin**

DESCRIPTION	CLIENTÈLE	DATES	JOURS ET HEURES
<p>Nuit de lecture Enfile ton pyjama et viens tester ta résistance littéraire dans cette épreuve d'endurance nocturne! Combien de temps tiendras-tu avant que le sommeil ne t'emporte? Les parents sont aussi les bienvenus pour partager cette expérience unique sous les étoiles des mots.</p>		27 au 28 juillet	Samedi 19 h
<p>Ciné-festivité Rejoignez-nous pour un périple haut en couleur avec <i>RIO</i>. Blu, un ara bleu rare, part à l'aventure pour sauver son espèce. Une fête brésilienne au son de la samba, d'amour et de découvertes familiales pour petits et grands.</p>		29 juillet	Lundi 14 h
<p>Magie en herbe avec Magislain Abracadabra! Pouf une colombe! Mais comment il fait? Magislain te dévoile quelques-uns de ses secrets les plus magiques! En prime, il te remettra le matériel nécessaire pour épater tous les <i>molus</i> de ton entourage!</p>	Club des aventuriers 6 à 12 ans	4 août	Dimanche 14 h à 15 h Dimanche 15 h 15 à 16 h 15
<p>L'appel du Gumbeat Rythme, pulsations et bottes de pluie sont la base de ce spectacle percussif! Sarah Laflamme t'invite à reproduire des gestes selon la musique enflammée. Baguettes de bois, chaudières de plastique et c'est parti pour une initiation au gumbot! Ratatatata!</p>		18 août	Dimanche 14 h à 15 h Dimanche 15 h 15 à 16 h 15

Biblio-Jeux

0 → 6 ans



TROUSSES POUR EMPORTER!

Pour stimuler le langage de votre enfant, identifiez une planète appropriée et apportez une trousse Biblio-Jeux à la maison.



Renseignez-vous au comptoir pour plus d'informations.

UN PROGRAMME DE



UNE INITIATIVE DE



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
puitsseumali.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
450 471-2881, poste 4992
lanaudiere.nourri-source.org

Parentants de Mascouche
450 474-6431
parentants.com

HANDICAP INTELLECTUEL

Association de Parents d'Enfant Trisomique 21 Lanaudière (APETL)
450 477-4116
apetl.org

Association Panda-Lanaudière
450 654-1153
pandamrclesmoulins.org

Répits de Gaby (Les)
450 754-2782
repitsdegaby.com

Rose Bleue (La), Association des personnes handicapées des Moulins
450 474-7007
associationlarosebleue.com

Société de l'autisme Région de Lanaudière
450 759-9788
autismelanaudiere.org

TDL-Lanaudière
450 474-8870
tdl-lanaudiere.org



HANDICAP PHYSIQUE

Association des devenus sourds et malentendants du Québec
450 657-8500
adsmqam.org

Association des Personnes Handicapées Physiques Rive-Nord
450-654-8279
aphprn.org

Association des personnes handicapées visuelles de Lanaudière (APHVL)
450 474-8268
aphvl.com

IMMIGRATION ET COMMUNAUTÉS CULTURELLES

AMINATE - Accueil Multiethnique et Intégration des Nouveaux Arrivants à Terrebonne-Mascouche
450 492-7989
aminat.qc.ca

JEUNESSE

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

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

Fondation sports & jeunesse Lanaudière-Sud
514 924-9827
mafondation.org

Groupe jeunesse de la Cité Mascouche
450 477-5052
egliselacite.ca

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

JUSTICE ET DÉFENSE DE DROITS

CALACS La Chrysalide
450 964-7888
calacslachrysalide.ca

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

SANTÉ

Association des Hypoglycémiques du Québec
450 325-1163
hypoglycemie.qc.ca

Association sclérose en plaques de Lanaudière
438 494-9900
asepl.org

Maison Adhémar-Dion (La)
lamaisonadhemardion.ca

Société Alzheimer de Lanaudière (La)
450 759-3057
sadl.org

Société canadienne de la Sclérose en plaques Région Lanaudière
450 417-3562
scleroseenplaques.ca/lanaudiere

BOTTIN DES ORGANISMES

SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCES

Habitat Lanaudière
450 474-4938
habitatjeunesse.com

Uniatox
450 968-0363
uniatox.org

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

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Albatros Lanaudière inc.
450 966-9508
albatrosLANAUDIERE.COM

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

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

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

Parrainage civique Lanaudière
450 417-0922
parrainageciviquelanaudiere.ca

Regroup'elles
450 964-4404
regroupelles.org

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

SPORTS ET LOISIRS

Art Partage
450 474-3952
artpartage.ca

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

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

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

Association de chasse et pêche des Moulins
450 477-5303



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

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

Association Féminine d'Éducation et d'Action sociale de Mascouche (AFEAS)
450 474-3212
afeas.qc.ca

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

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

Atelier libre
450 477-9717

Cardio Plein Air Terrebonne 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 Judo Mascouche
514 236-3559
sites.google.com/site/itcbudokan/

Club de motoneige Bon-Air inc.
514 602-4463
clubbon-air.qc.ca

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 Les Mordus de la pétanque
450 940-0720

Club ornithologie de la région des Moulins (CORDEM)
514 590-4707
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
450 232-6810
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
organisationhmf.com

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

Randonnée paysagère en souvenir 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



**PROFITEZ
DE L'ÉTÉ
À MASCOUCHE**

grâce à une
foule d'activités !

ALORS, ON SORT?

**PROGRAMMATION ESTIVALE
2024**



POUR VOIR LA PROGRAMMATION
COMPLÈTE DES ACTIVITÉS :
MASCOUCHE.CA/ALORS-ON-SORT