

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<p><b>PROGRAMMES ILLIMITÉS</b> Notez que pour consulter les détails des programmations illimitées, veuillez télécharger les calendriers complets Acti-Plus ou Vitalité 50+ hiver 2026.</p>							
<b>ARTS MARTIAUX</b>							
<b>Aïkido</b>	Découvrez cette discipline japonaise non-compétitive, toute en fluidité. Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.  Matériel requis : tenue sportive confortable.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	20 janvier au 18 avril Congé : 28 février, 3 et 7 mars, 4 avril	Mardi 19 h à 20 h 30 et samedi 10 h 30 à 12 h	185 \$	22
<b>Judo 3 à 5 ans (parent-enfant)</b>	Cours de niveau débutant adapté aux enfants. Les parents sont présents et participent activement au cours. Une initiation aux principes de base est faite sous forme de jeux et de diverses activités. Parmi les buts recherchés : le développement des habiletés motrices, de l'équilibre ainsi que de la discipline individuelle et en groupe.  Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	3 à 5 ans (parent-enfant)	18 janvier au 19 avril Congé : 22 mars et 5 avril	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	Enfant : 95 \$ Parent : gratuit	12
<b>Judo 6 à 8 ans</b>	Cours de niveau débutant sous forme de jeux éducatifs. Initiation aux principes et techniques de base du judo à travers diverses activités.  Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	18 janvier au 19 avril Congé : 22 mars et 5 avril	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	105 \$	12
<b>Judo 6 à 8 ans</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	23 janvier au 17 avril Congé : 3 avril	Vendredi 19 h à 20 h	105 \$	12
<b>Judo 6 à 8 ans</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	18 janvier au 19 avril Congé : 22 mars, 3 et 5 avril	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30 et vendredi 19 h à 20 h	160 \$	24
<b>Judo 9 à 14 ans</b>	Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.  Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	19 janvier au 13 avril Congé : 6 avril	Lundi 19 h à 20 h	115 \$	12
<b>Judo 9 à 14 ans</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	23 janvier au 17 avril Congé : 3 avril	Vendredi 19 h à 20 h	115 \$	12
<b>Judo 9 à 14 ans</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	19 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 avril	Lundi et vendredi 19 h à 20 h	175 \$	24
<b>Judo 14 ans et +</b>	Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.  Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	19 janvier au 13 avril Congé : 6 avril	Lundi 20 h à 21 h 30	120 \$	12
<b>Judo 14 ans et +</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	23 janvier au 17 avril Congé : 3 avril	Vendredi 20 h à 21 h 30	120 \$	12
<b>Judo 14 ans et +</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	19 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 avril	Lundi et vendredi 20 h à 21 h 30	180 \$	24
<b>Karaté 6 à 7 ans (parent-enfant)</b>	Style Shorinjiryu Kenkokan Apprentissage des techniques de frappe, des projections (amenées au sol), des techniques au sol et des techniques d'autodéfense. De plus, nous utilisons le système Koshiki dans notre pratique et nos compétitions. Ce système consiste à utiliser des équipements protecteurs (casque et plastron) permettant le full-contact afin de pratiquer les techniques dans un contexte le plus réaliste possible en minimisant le risque de blessure au maximum. Les cours se déroulent dans une ambiance familiale tout en gardant le côté traditionnel du karaté (respect, discipline, étiquette). Passage de grade : 8 décembre. Karatégis aux frais des participants www.sanikukai.ca	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	6 à 7 ans (parent-enfant)	19 janvier au 16 avril Congé : 2 et 5 mars Passage de grade : 20 avril	Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h	Enfant : 95 \$ Parent : gratuit	24
<b>Karaté 8 à 12 ans Débutant - Intermédiaire</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 12 ans (débutant - intermédiaire)	19 janvier au 16 avril Congé : 2 et 5 mars Passage de grade : 20 avril	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	110 \$	24
<b>Karaté 13 à 15 ans</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	13 à 15 ans	19 janvier au 16 avril Congé : 2 et 5 mars Passage de grade : 20 avril	Lundi et jeudi 20 h à 21 h	110 \$	24
<b>Karaté 16 ans et +</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	19 janvier au 16 avril Congé : 2 et 5 mars Passage de grade : 20 avril	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	130 \$	24

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Karaté 6 ans et + Débutant</b>	Style Kenpo Kimono et adhésion à la Fédération aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + débutant	20 janvier au 16 avril Congé : 3 et 5 mars Passage de grade : 17 avril	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Enfant : 80 \$ Parent : 110 \$	24
<b>Karaté 6 ans et + Avancé</b>	Passage de grade : 5 décembre www.kenpomirabel.ca	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + avancé	20 janvier au 16 avril Congé : 3 et 5 mars Passage de grade : 17 avril	Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Enfant : 80 \$ Parent : 110 \$	24
<b>Karaté parent/enfant 4 à 7 ans</b>	Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants Le parent assiste son enfant s'il le désire	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	4 à 7 ans (parent-enfant)	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Lundi 18 h à 18 h 45	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit	12
<b>Karaté 8 à 17 ans</b>		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	19 janvier au 16 avril Congé : 2 et 5 mars	Lundi 18 h 50 à 20 h et jeudi 18 h 30 à 20 h	90 \$	24
<b>Karaté Adulte</b>		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	19 janvier au 16 avril Congé : 2 et 5 mars	Lundi 18 h 50 à 20 h 30 et jeudi 18 h 30 à 20 h	120 \$	24
<b>Karaté initiation 4 - 5 ans</b>	Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est facultative. Uniforme facultatif et aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	4 - 5 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février, 21 mars et 4 avril	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	75 \$	10
<b>Karaté initiation 6 - 7 ans</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	6 - 7 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février, 21 mars et 4 avril	Samedi 9 h 15 à 10 h	75 \$	10
<b>Karaté 8 à 17 ans</b>	Style Shorinjiryu Uniforme aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février, 21 mars et 4 avril	Samedi 10 h à 11 h	80 \$	10
<b>Karaté Adulte</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février, 21 mars et 4 avril	Samedi 10 h à 11 h 30	90 \$	10
<b>Karaté initiation 5 - 7 ans</b>	Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est facultative. Uniforme facultatif et aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	5 à 7 ans	21 janvier au 1er avril Congé : 4 mars	Mercredi 18 h à 18 h 45	75 \$	10
<b>Karaté 8 à 17 ans</b>	Style Shorinjiryu Uniforme aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	19 janvier au 1er avril Congé : 2 et 4 mars	Lundi et mercredi 18 h 45 à 19 h 45	120 \$	20
<b>Karaté Adulte</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	19 janvier au 1er avril Congé : 2 et 4 mars	Lundi et mercredi 18 h 45 à 20 h 15	125 \$	20
<b>Kendo et iaido</b>	Le kendo est la version moderne de l'escrime au sabre pratiqué autrefois au Japon par les samouraïs. Celui-ci se pratique à l'aide d'un sabre en bambou avec lequel on doit marquer des points sur l'armure de l'adversaire.  L'iaido se pratique seul sous forme de kata, et met l'emphase sur la précision, le contrôle, la fluidité et les rythmes. En combinant une attitude de calme et de sérénité, l'iaido enseigne à développer cette même attitude dans la vie courante.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	12 à 17 ans	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	95 \$	12
<b>Kendo et iaido</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	Adulte	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	110 \$	12

Programmation détaillée - Hiver 2026

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>ARTS VISUELS</b>							
<b>Anime tes dessins 2D</b>	Ah les dessins animés! Et si tu pouvais en créer par toi-même? Votre enfant rêve de créer son propre dessin animé? Avec AnimaVie, les jeunes découvrent comment transformer leurs idées en films animés grâce à des tablettes numériques. Chaque élève repart avec ses créations et la fierté d'avoir donné vie de son imagination! Une équipe dynamique et professionnelle attend votre enfant les bras ouverts! Matériel inclus N.B. Le dernier cours sera sous forme de gala afin de présenter les projets réalisés au courant de la session aux familles et amis.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 13 ans	20 janvier au 14 avril Congé: 3, 24, 31 mars et 7 avril	Mardi 18 h 00 à 18 h 55	180 \$	9
<b>Manga – Crée ton univers de super-héros</b>	Un atelier Manga où les jeunes passionnés de bande dessinée apprendront à dessiner leurs propres super-héros et à développer leur univers. Accompagnés d'un bédéiste professionnel spécialisé en manga, ils feront évoluer leurs idées, créeront des personnages originaux et donneront vie à toutes sortes de créations personnelles inspirées de leur imagination.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 16 ans	19 janvier au 2 février	Lundi 18 h 30 à 19 h 45	85 \$	3
<b>LEGO Minecraft – Villes, Châteaux et Mondes en Évolution</b>	Un atelier LEGO Minecraft où les jeunes apprendront à maîtriser les meilleures techniques de construction pour donner vie à des créations uniques. Ils bâtiront des villes évolutives Minecraft, des châteaux médiévaux Minecraft, des forteresses inspirées d'Harry Potter, et exploreront l'univers Minecraft moderne et créatif selon leur imagination et leurs besoins.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 14 ans	9 au 23 février	Lundi 18 h 30 à 19 h 45	85 \$	3
<b>ATELIER D'UN JOUR</b>							
<b>Glue (slime) Adulte/enfant</b>	Nous ferons deux recettes de glue différentes. Un moment créatif de pure joie pour votre enfant, lui apportant plaisirs et fierté, accompagné de son parent. Dans cet atelier, il apprendra à concevoir de la glue grâce à la chimie. Votre enfant mélangera des colorants, des brillants, des matières sèches ainsi que des petits jouets pour obtenir une glue texturée. Il repartira avec deux glues en main et le sourire aux lèvres! *Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son parent. L'inscription doit toutefois, être faite uniquement au nom de l'enfant.  Matériel inclus N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés. La présence d'un parent est requise.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 12 ans (parent-enfant)	15 février	Dimanche 13 h à 13 h 45	30 \$	1
<b>Confection Savons Adulte/enfant</b>	Dans cet atelier, on va mélanger des colorants, ajouter des matières sèches et combiner des textures. Les enfants et adultes vont combiner le tout et verser le savon de type <i>fondre et verser (melt&amp;pour)</i> , pour ensuite ajouter de petits jouets au savon et faire de l'heure du bain un moment de plaisir amusant. Chaque enfant repartira avec 400 grammes de savon *Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son parent. L'inscription doit toutefois, être faite uniquement au nom de l'enfant.  *Matériel inclus. N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 12 ans (parent-enfant)	15 février	Dimanche 9 h à 12 h	45 \$	1

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>BASKETBALL</b>							
<b>Basketball 6 à 7 ans</b>	L'enfant apprend et développe les habiletés de base individuelles et d'équipe du basketball, en pratiquant des ateliers (passe, dribble et lancer, défense, lay-up) qu'il pourra mettre en pratique en situation de partie amicale à la fin de chaque séance.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	6-7 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février et 4 avril	Samedi 8 h à 9 h	100 \$	11
<b>Basketball 8 à 9 ans</b>		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	8-9 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février et 4 avril	Samedi 9 h à 10 h	100 \$	11
<b>Basketball 9 à 10 ans</b>		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	9-10 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février et 4 avril	Samedi 10 h à 11 h	100 \$	11
<b>Basketball 10 à 12 ans</b>		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	10 à 12 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 28 février et 4 avril	Samedi 11 h à 12 h	100 \$	11
<b>CARDIO INTÉRIEUR</b>							
<b>Cardio-famille NOUVEAU</b>	Un moment actif et complice ! Un entraînement complet et ludique à partager entre parents et enfants pour bouger ensemble et créer de beaux souvenirs.	École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	6 à 11 ans (parent-enfant)	18 janvier au 12 avril Congé : 1er et 8 mars, 5 avril	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	170 \$	10
<b>Cardio-famille NOUVEAU</b>	*Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son parent. L'inscription doit toutefois, être faite uniquement au nom de l'enfant. Matériel requis : tapis d'exercice	École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	12 à 17 ans (parent-enfant)	18 janvier au 12 avril Congé : 1er et 8 mars, 5 avril	Dimanche 10 h 30 à 11 h 15	170 \$	10
<b>DANSE</b>							
<b>Soirée dansante country NOUVEAU</b>	Soirée dansante spéciale de Country Fusion Unisson Country Pop par Luc Samson !! Ne manquez pas ça ! Avec une fusion de musique country, pop et rock, ce cours de danse en ligne country ne ressemble à aucun autre. Vous apprendrez les classiques, ainsi que les dernières danses en ligne. Un plaisir assuré!	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	17 avril	Vendredi 19 h à 22 h	10 \$	1
<b>Soirée dansante country NOUVEAU</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	15 ans et +	20 février	Vendredi 19 h à 22 h	10 \$	1
<b>Danse créative (parent-enfant)</b>	Votre enfant sera amené à danser à travers les jeux et l'imaginaire. Il prendra conscience de son corps, de son mouvement dans l'espace, et découvrira l'univers de la musique et du rythme. Plaisir assuré!  Matériel requis : une tenue vestimentaire confortable.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	2-3 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 1er mars, 5 avril	Dimanche 9 h à 9 h 45	65 \$	10
<b>Danse créative</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3-4 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 1er mars, 5 avril	Dimanche 10 h à 10 h 45	65 \$	10
<b>Danse créative</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4-5 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 1er mars, 5 avril	Dimanche 11 h à 11 h 45	65 \$	10
<b>Danse créative (Parent-enfant)</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	2-3 ans (parent/enfant)	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 9 h à 9 h 45	60 \$	10
<b>Danse créative</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3-4 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 9 h 45 à 10 h 30	60 \$	10
<b>Danse Hip-Hop</b>		Initiation aux techniques de base du Hip-Hop. Les élèves danseront sur des musiques rythmées et feront l'apprentissage de mouvements variés et de l'attitude à adopter pour chaque chorégraphie.  * Tenue vestimentaire confortable	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 à 8 ans	20 janvier au 31 mars Congé : 3 mars	Mardi 17 h à 18 h	70 \$
<b>Danse Hip-Hop</b>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)		9 à 11 ans	20 janvier au 31 mars Congé : 3 mars	Mardi 18 h à 19 h	70 \$	10
<b>Danse Hip-Hop</b>	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)		5 à 7 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	60 \$	10
<b>Danse Hip-Hop</b>	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)		8 à 12 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 12 h 15 à 13 h 15	60 \$	10

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU</b>							
<b>Ateliers bougeotte</b>	Dans un environnement ludique, amusant et sans compétition, cet atelier permet aux enfants de développer de la confiance et des habiletés motrices telles que l'équilibre et la coordination par des positions statiques, des mouvements de rotation et de balancement ainsi que des sauts. Un atelier thématique qui stimule l'imaginaire, la créativité et qui assure de bonnes bases pour le développement psychomoteur.  *L'enfant doit savoir marcher pour participer au cours.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	18 mois à 3 ans*	2 février au 30 mars Congé : 2 mars	Lundi 17 h à 17 h 45	100 \$	8
<b>Ateliers bougeotte</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4-5 ans	2 février au 30 mars Congé : 2 mars	Lundi 18 h à 18 h 45	100 \$	8
<b>Ateliers bougeotte</b>		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	18 mois à 3 ans*	5 février au 2 avril Congé : 5 mars	Jeudi 17 h à 17 h 45	100 \$	8
<b>Ateliers bougeotte</b>		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	4-5 ans	5 février au 2 avril Congé : 5 mars	Jeudi 18 h à 18 h 45	100 \$	8
<b>Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)</b>	Développement de la motricité et de la confiance en soi tout en apprenant les habiletés de 8 sports différents.  L'équipement est fourni.  <a href="http://www.sportball.ca">www.sportball.ca</a>	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 9 h à 9 h 40	Enfant : 205 \$ Parent : gratuit	10
<b>Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 9 h 45 à 10 h 25	Enfant : 205 \$ Parent : gratuit	10
<b>Sportball « L'ABC du sport »</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4 à 6 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 10 h 30 à 11 h 25	205 \$	10
<b>FORMATION</b>							
<b>Gardiens avertis</b>	<p>Tu es un(e) adolescent(e) de 11 ans ou plus et tu as décidé de devenir un(e) gardien(ne). Es-tu prêt(e) à remplir cette responsabilité importante ? Par exemple, sais-tu comment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrir un bébé ou changer une couche?</li> <li>• Préparer un repas simple?</li> <li>• Créer des jeux pour des enfants de tous les âges?</li> <li>• Prévenir les blessures et assurer la sécurité des enfants?</li> <li>• Gérer une urgence, au besoin?</li> <li>• Agir pour demeurer en sécurité quand tu gardes?</li> </ul> <p>Un bon gardien connaît toutes ces choses et encore plus afin d'assurer la sécurité des tout-petits. Les apprendre peut être facile et amusant grâce au cours de Gardiens avertis de la Croix-Rouge. De plus, avec le nouveau cours, tu apprendras la RCR (réanimation cardio-respiratoire)</p> <p>Matériel requis : une poupée ou un toutou, un crayon à la mine, un surligneur et un dîner.</p> <p>N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.</p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	11 ans et +	11 avril	Samedi 9 h à 16 h	70 \$	1

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

<b>Titre</b>	<b>Description</b>	<b>Endroit/secteur</b>	<b>Âge</b>	<b>Date</b>	<b>Jour / Heure</b>	<b>Coût</b>	<b>Nombre de séance</b>
<b>Prêts à rester seuls</b>	Cours de la Croix-Rouge canadienne offert aux jeunes de 9 à 12 ans. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi prêts à rester seuls!  Matériel requis : un crayon, une efface et un dîner.  N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	9 à 12 ans	18 avril	Samedi 9 h à 14 h	65 \$	1
<b>MUSIQUE</b>							
<b>Guitare acoustique</b>	S'adresse aux 12 ans et plus de niveau débutant et aux amateurs ayant des notions de base. Niveau 1 : débutant	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 1)	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	120 \$	12
<b>Guitare acoustique</b>	Niveau 2 : avoir déjà suivi un cours de niveau 1 * Niveau 3 : avoir déjà suivi un cours de niveau 2 *  * Les participants doivent avoir maintenu leur pratique. * Vous devez apporter votre guitare.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 2)	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	120 \$	12
<b>Guitare acoustique</b>	Professeur : David Gauthier	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 3)	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	120 \$	12
<b>Ukulélé NOUVEAUTÉ</b>	Cours d'introduction ukulele:rythmes,accords et melodies. Bienvenue aux jeunes!	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et +	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	120 \$	12
<b>PARKOUR</b>							
<b>Parkour (intérieur)</b>	À la fois un sport extrême et un mode de vie pour ses adeptes, il s'agit de l'art du déplacement par le saut, l'escalade, l'agilité, la force et la confiance.	École Domaine-Vert-Nord	7 à 15 ans	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	Mercredi 19 h à 20 h 30	130 \$	12
<b>Parkour (intérieur)</b>		École Domaine-Vert-Nord	7 à 11 ans	23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars	Vendredi 19 h à 20 h 30	130 \$	12

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>PICKLEBALL</b>							
<b>Pickleball 8 à 11 ans</b>	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Le cours d'initiation vous permettra d'apprendre les bases du pickleball telles que tenir la raquette, le comptage des points, les règles du jeu et les échanges. Matériel requis : raquette de pickleball	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 11 ans	18 janvier au 19 avril Congé : 1er mars et 5 avril	Dimanche 9 h à 10 h	130 \$	12
<b>Pickleball 12 à 15 ans</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	12 à 15 ans	18 janvier au 19 avril Congé : 1er mars et 5 avril	Dimanche 10 h à 11 h	130 \$	12
<b>Pickleball 16 ans et + Ligue</b>	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. La ligue vous permettra d'améliorer vos techniques et stratégies grâce à du coaching personnalisé et des parties entre joueurs expérimentés. Matériel requis : raquette de pickleball	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	18 janvier au 19 avril Congé : 1er mars et 5 avril	Dimanche 11 h à 12 h 30	210 \$	12
<b>Pickleball 16 ans et + Débutant</b>	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Les cours débutant et intermédiaire vous permettront d'apprendre les bases du pickleball telles que tenir la raquette, le comptage des points, les règles du jeu et les échanges et de progresser selon votre niveau. Matériel requis : raquette de pickleball	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	18 janvier au 19 avril Congé : 1er mars et 5 avril	Dimanche 12 h 30 à 14 h	210 \$	12
<b>Pickleball 16 ans et + Intermédiaire</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	18 janvier au 19 avril Congé : 1er mars et 5 avril	Dimanche 14 h à 15 h 30	210 \$	12
<b>SPORTS DOUX</b>							
<b>Pilates Niveau 1</b>	Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse et la posture. Matériel requis : un matelas de pilates, une petite serviette et bande élastique (si vous en avez déjà). Professeur : Odette Corbeil	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé: 5 mars	Jeudi 19 h à 20 h	125 \$	12
<b>Pilates Niveau 2</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé: 5 mars	Jeudi 20 h à 21 h	125 \$	12
<b>Pilates Multiniveaux</b>		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	19 janvier au 13 avril Congé : 2, 23 mars et 6 avril	Lundi 19 h 45 à 20 h 45	105 \$	10
<b>Pilates Multiniveaux</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars et 6 avril	Lundi 18 h 10 à 19 h 10	115 \$	11
<b>Pilates Multiniveaux</b>		Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	21 janvier au 15 avril Congé le 4 mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	125 \$	12
<b>Yoga Solution Anti-stress</b>	A travers des enseignements issus de différentes approches de yoga, cette pratique plus douce permet de libérer les tensions dans le corps et l'esprit par des postures apaisantes, des pratiques d'étirements et d'alignements, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation. Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable.	Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars et 8 avril	Mercredi 19h à 20h15	135 \$	11

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Yoga Multiniveaux</b>	En considérant nos possibilités anatomiques et en s'offrant des défis réalistes, cette approche fonctionnelle au yoga nous permet d'explorer en toute sécurité les postures qui conviennent à notre corps et à notre santé, dans le plus grand plaisir! Avec 20 ans d'expérience, Geneviève Gagné vous enseigne avec passion et dévouement! Les femmes enceintes sont bienvenues.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 janvier au 15 avril Congé: 4 mars	Mercredi 10 h 30 à 12 h	150 \$	12
<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 janvier au 15 avril Congé: 4 mars	Mercredi 18 h à 19 h 30	150 \$	12
<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 janvier au 15 avril Congé: 4 mars	Mercredi 19 h 30 à 21 h	150 \$	12
<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	22 janvier au 2 avril Congé: 5 mars	Jeudi 19 h à 20 h 30	125 \$	10
<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	19 janvier au 30 mars Congé : 2 mars	Lundi 18 h à 19 h 30	125 \$	10
<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	19 janvier au 30 mars Congé : 2 mars	Lundi 19 h 30 à 21h	125 \$	10
<b>Yoga pour tous</b>	À travers des enseignements issus du Hatha Yoga, les élèves apprendront à expérimenter les postures de façon sécuritaire et progressive. L'accent est mis sur la respiration, l'alignement et la conscience du corps dans les postures. La pratique augmentera la flexibilité et l'endurance du corps.  Professeur: Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	20 janvier au 31 mars Congé : 3 mars	Mardi 19 h 30 à 21 h	125 \$	10
<b>Yoga (parent-enfant) NOUVEAU</b>	Un moment pour développer une conscience de son corps et une connexion avec son proche à travers un ensemble de technique de respiration, de mouvements dynamiques et tenus. Avec le temps, cette pratique offre des outils pour la gestion de l'anxiété et des émotions  Matériel requis (facultatif) : Tapis de yoga et vêtements confortables	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6 à 10 ans	31 janvier au 18 avril Congé: 28 février, 4 et 11 avril	Samedi 9 h à 9 h 45	115 \$	9
<b>Yoga (parent-ado) NOUVEAU</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	11 à 17 ans	31 janvier au 18 avril Congé: 28 février, 4 et 11 avril	Samedi 10 h à 11 h	115 \$	9
<b>TENNIS</b>							
<b>Tennis 4-5 ans</b>	Cours de tennis en gymnase pour enfants, destinés à ceux qui souhaitent découvrir ou continuer à apprendre à jouer. Nous mettons l'accent sur un apprentissage ludique et plaisant, avec un matériel évolutif et l'encadrement d'instructeurs qualifiés par Tennis Québec. Notre objectif est de renforcer les compétences fondamentales en tennis. Matériel et raquettes disponibles sur place selon les besoins.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4-5 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	135 \$	10
<b>Tennis 6 à 8 ans</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	6 à 8 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	135 \$	10
<b>Tennis 9 à 11 ans</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	9 à 11 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 15 h 30 à 16 h 30	135 \$	10
<b>Tennis 8 à 12 ans</b>		École Domaine-Vert-Nord	8 à 12 ans	26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars et 6 avril	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	135 \$	10
<b>Tennis CLUB ADOS 12 à 15 ans</b>		École Domaine-Vert-Nord	12 à 15 ans	26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars et 6 avril	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	135 \$	10
<b>Tennis 16 ans et + Débutant</b>	Matériel requis (facultatif) : une raquette  Cours de tennis d'initiation et de découverte, axés sur un apprentissage à la fois simple et amusant. L'enseignement est facilité grâce à l'utilisation de matériel adapté et à la présence d'instructeurs qualifiés par Tennis Québec. Le matériel est disponible sur place, sur demande.  Matériel requis (facultatif) : une raquette	École Domaine-Vert-Nord	16 ans et +	26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars et 6 avril	Lundi 20 h 30 à 22 h	230 \$	10

**Programmation détaillée - Hiver 2026**

<b>Titre</b>	<b>Description</b>	<b>Endroit/secteur</b>	<b>Âge</b>	<b>Date</b>	<b>Jour / Heure</b>	<b>Coût</b>	<b>Nombre de séance</b>
<b>Tennis junior élite 13 à 17 ans</b>	Ce cours est destiné aux jeunes possédant une bonne connaissance générale du tennis, ayant participé à la ligue d'été ou ayant déjà suivi des cours de tennis. L'objectif est de développer des stratégies gagnantes à travers une série de situations de jeu, le tout encadré et dirigé par un entraîneur qualifié. L'inscription à ces groupes nécessitent une autorisation du professeur.  Cours de tennis en gymnase pour enfants, destinés à ceux qui souhaitent découvrir ou continuer à apprendre à jouer. Nous mettons l'accent sur un apprentissage ludique et plaisant, avec un matériel évolutif et l'encadrement d'instructeurs qualifiés par Tennis Québec. Notre objectif est de renforcer les compétences fondamentales en tennis. Matériel et raquettes disponibles sur place selon les besoins.  Matériel requis (facultatif) : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	13 à 17 ans	28 janvier au 8 avril Congé : 4 mars	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	255 \$	10
<b>Tennis junior élite 10 à 13 ans</b>		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	10 à 13 ans	30 janvier au 10 avril Congé : 6 mars	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	255 \$	10
<b>Tennis 6 à 8 ans</b>		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 13 h à 14 h	135 \$	10
<b>Tennis 9 à 11 ans</b>		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	9 à 11 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 14 h à 15 h	135 \$	10
<b>Tennis CLUB ADOS 12 à 15 ans</b>		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 15 h à 16 h	135 \$	10
<b>Tennis 5 à 6 ans NOUVEAU SECTEUR</b>		École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	5 à 6 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 10 h à 11 h	135 \$	10
<b>Tennis 7 à 10 ans NOUVEAU SECTEUR</b>		École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	7 à 10 ans	24 janvier au 11 avril Congé: 28 février et 4 avril	Samedi 11 h à 12 h	135 \$	10
<b>ZUMBA</b>							
<b>Zumba Kids (parent-enfant)</b>	Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son de la musique entraînante.  N.B. Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son adulte accompagnateur. L'inscription doit être faite uniquement au nom de l'enfant.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 14 ans (parent-enfant)	21 janvier au 15 avril Congé : 11 février et 4 mars	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	105 \$	11

\*\*Notez que cette grille et les informations qu'elle contient est sujette à changement.