

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

SESSION D'AUTOMNE

Inscriptions

📅 Mardi 8 septembre 2026
🕒 Dès 9 h



Sport-Plus remplace AccèsCité Loisirs pour les inscriptions aux activités de loisirs.
Un nouveau compte est requis.
Créez-le dès maintenant pour être prêt!



PLUS VOUS BOUGEZ, PLUS VOUS ÉCONOMISEZ!

Créez votre propre programme d'entraînement en combinant plusieurs activités (voir pages 11 à 13) et bénéficiez d'un rabais progressif*. Repérez les cours admissibles grâce à l'icône (\$) à côté de leur nom.

1 cours : 85 \$

2 cours : 144,50 \$

3 cours : 187 \$

4 cours : 212,50 \$

*Offre valide uniquement pour les cours organisés par la Ville de Coteau-du-Lac.



150 \$

CARTE FLEXIBILITÉ

Cette carte vous donne accès à **15 activités au choix**, sans inscription préalable. Il suffit de vous présenter au cours désiré et de présenter votre carte.

Cours inclus :

- **Coteau-du-Lac** : Gym Active, Zumba, Top Chrono, Intervalles Piyo & Abdos, Body Fit, Fitness, Yoga Vinyasa, Pilates et Méditation
- **Les Coteaux** : Yoga, Zumba, Bougeons ensemble, Restons actifs, Cardio-boxe, Danse latine et Danse country

La carte reste valide tant que les 15 cours inclus n'ont pas été utilisés, et ce, quelle que soit la session.

SERVICE DES LOISIRS DE COTEAU-DU-LAC

5 à 10 ans



NOUVEAU

Atelier d'art plastique parent-enfant

Avec Annie St-Amand

📅 Samedi 3 et 24 oct., 7 nov. et 5 déc.
🕒 9 h à 10 h
📍 Galerie d'art Wilson
💰 60 \$ (ou 18 \$/cours)

Atelier créatif où parent et enfant sont invités à créer ensemble une œuvre inspirée d'une forme artistique présentée par l'artiste.

14 +

NOUVEAU

Atelier de photographie

Avec Sammy-Lee Pelletier

📅 Lundi 28 sept. au 7 déc.
🕒 19 h à 21 h
📍 Galerie d'art Wilson
💰 160 \$

Atelier permettant de découvrir les bases de la photographie à l'aide d'un téléphone ou d'un appareil photo.

NOUVEAU

Pilates

Avec Julie Perreault

📅 Mercredi 30 sept. au 9 déc.
🕒 16 h 30 à 17 h 30
📍 Centre communautaire Wilson
💰 85 \$

Entraînement physique qui sollicite les muscles profonds, améliore la posture et renforce les muscles du centre du corps.

16 +



Top Chrono

Avec Isabelle Pilon

📅 Lundi 21 sept. au 21 déc.
🕒 8 h 15 à 9 h
.....
📅 Mercredi 30 sept. au 16 déc.
🕒 7 h 25 à 8 h 10
📍 Centre communautaire Wilson
💰 85 \$

Entraînement complet combinant cardio, renforcement, équilibre et souplesse, avec objectif d'effectuer un maximum de séries dans un temps limité.



Informations :
450 763-5822, poste 222
ou loisirs@coteau-du-lac.com



Inscription au
[coteau-du-lac.com/
mes-loisirs](https://coteau-du-lac.com/mes-loisirs)



Zumba

Avec Nicole Trottier

📅 Lundi 21 sept. au 14 déc.
🕒 16 h à 17 h

📅 Mercredi 30 sept. au 16 déc.
🕒 17 h 45 à 18 h 45
📍 Centre communautaire Wilson
💰 85 \$

Cours de cardio dansé combinant mouvements simples et musique pour faire travailler tout le corps.



Body fit

Avec Isabelle Pilon

📅 Mardi 29 sept. au 15 déc.
🕒 7 h 25 à 8 h 10

📅 Jeudi 1^{er} oct. au 17 déc.
🕒 8 h 15 à 9 h
📍 Centre communautaire Wilson
💰 85 \$

Renforcement musculaire complet pour tonifier l'ensemble du corps et favoriser une silhouette plus ferme et sculptée.

Fitness

Avec Jean Beauchemin

📅 Mardi 29 sept. au 11 déc.
🕒 18 h 30 à 19 h 30
📍 Centre communautaire Wilson
💰 144 \$

Cours de remise en forme varié, encadré par un kinésologue expérimenté, sur musique dynamique pour stimuler tout le corps.

Intervalles Piyo et abdos

Avec Isabelle Pilon

📅 Mercredi 30 sept. au 16 déc.
🕒 8 h 15 à 9 h
📍 Centre communautaire Wilson
💰 85 \$

Séance combinant Pilates et yoga dynamique, avec positions inversées fréquentes et exercices d'appui sur les mains.



NOUVEAU

Méditation

Avec Manon Béatrice Gauthier

📅 Mercredi aux deux semaines
14 oct. au 16 déc.
🕒 18 h 30 à 20 h
📍 Galerie d'art Wilson
💰 85 \$

Atelier combinant échanges, réflexion et pratiques de méditation pour favoriser la détente et le bien-être.

Yoga Vinyasa

Avec Yaël Dubar

📅 Mercredi 30 sept. au 16 déc.
🕒 19 h 30 à 20 h 30
📍 Gymnase du Pavillon Saint-Ignace
💰 85 \$

Pratique dynamique reliant respiration et mouvements fluides, favorisant force, souplesse et concentration à travers des enchaînements harmonieux.

18 +

NOUVEAU

Atelier de peinture

Avec Annie St-Amand

📅 Mardi 29 sept., 27 oct., 24 nov. et 15 déc.
🕒 18 h 30 à 21 h
📍 Pavillon Wilson
💰 125 \$ (ou 45 \$/cours)

Atelier de peinture sur canevas dans une ambiance ludique et conviviale, avec boissons. Ouvert à tous les niveaux.

50 +

Gym active

Avec Isabelle Pilon

📅 Lundi 21 sept. au 21 déc.
🕒 9 h 05 à 9 h 50

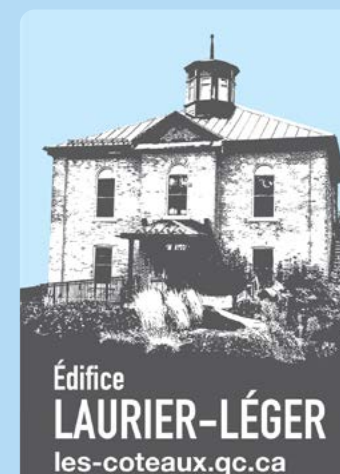
📅 Mardi 29 sept. au 15 déc.
🕒 8 h 15 à 9 h

📅 Mercredi 30 sept. au 16 déc.
🕒 9 h 05 à 9 h 50

📅 Jeudi 1^{er} oct. au 17 déc.
🕒 9 h 05 à 9 h 50

📍 Centre communautaire Wilson
💰 85 \$

Séquence d'exercices sans saut conçue pour tonifier les muscles, renforcer les articulations et améliorer la stabilité du corps.



Édifice
LAURIER-LÉGER
les-coteaux.qc.ca

Les rendez-vous ART/CULTURE

Profitez d'une programmation variée pour toute la famille et laissez libre cours à votre créativité!
Ateliers d'improvisation, soirée peinture, techniques de peinture, impression sur gel et bien plus encore.

Visitez le site Web de la Municipalité des Coteaux pour en savoir plus :
les-coteaux.qc.ca/edifice-laurier-leger

📍 Édifice Laurier-Léger
(199, rue Principale, Les Coteaux)

SERVICE DES LOISIRS DES COTEAUX

	ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU	COÛT
3 ans +	Taekwondo	Mardi 22 sept. au 8 déc. 3 à 5 ans : 17 h 30 6 ans et plus : 18 h 15	Édifice Lucie Hamel	170 \$
	Cours de peinture (7 à 12 ans)	Samedi (aux deux semaines) 19 sept. au 5 déc. 10 h 30	Bibliothèque Lucile-C.-Sauvé	110 \$
12 ans +	Cardioboxe	Mercredi 23 sept. au 9 déc. 18 h 30	École Léopold-Carrière	80 \$
	Tabata fusion	Mercredi 23 sept. au 9 déc. 19 h 45	École Léopold-Carrière	55 \$
	Cardiotrampoline	Jedi 24 sept. au 10 déc. 19 h 15 ou 20 h	Édifice Gilles-Grenier	65 \$
	Ado en forme	Vendredi 25 sept. au 11 déc. 18 h 30	École Léopold-Carrière	Gratuit
14 ans +	Badminton libre	Lundi ou mercredi 21 sept. au 9 déc. 20 h	École Léopold-Carrière	65 \$
	Pickleball libre	Mardi 22 sept. au 8 déc. 18 h 30 ou 20 h Jedi 24 sept. au 10 déc. 20 h	École Léopold-Carrière	65 \$
16 ans +	Yoga	Mardi 22 sept. au 8 déc. 18 h 15 ou 19 h 30	Édifice Laurier-Léger	100 \$
	Zumba	Mardi ou jeudi 22 sept. au 10 déc. 19 h	École Léopold-Carrière	80 \$
	Danse country (18 ans et plus)	Mercredi 23 sept. au 9 déc. 13 h 30	Édifice Gilles-Grenier	80 \$
	Qi gong	Mercredi 23 sept. au 9 déc. 17 h 15 ou 18 h 30	Édifice Laurier-Léger	125 \$
	Kundalini yoga	Jedi 24 sept. au 10 déc. 18 h 30	Édifice Lucie Hamel	16 \$/ cours ou 180 \$
50 ans +	Danse style latino	Lundi 21 sept. au 7 déc. 9 h 45	Édifice Gilles-Grenier	90 \$
	Cerveau en forme	Lundi 21 sept. au 16 nov. 10 h	Bibliothèque Lucile-C.-Sauvé	Gratuit
	Restons actifs	Lundi 21 sept. au 7 déc. 13 h 30 Mercredi 23 sept. au 11 déc. 9 h 30	Parc Thomas-Monro	90 \$
60 ans +	Bougeons ensemble	Lundi 21 sept. au 7 déc. 11 h Jedi 24 sept. au 10 déc. 12 h 30	Édifice Gilles-Grenier	90 \$
	Yoga sur chaise	Jedi 24 sept. au 10 déc. 13 h 45	Édifice Lucie Hamel	90 \$

Explorez les cours offerts par la Municipalité des Coteaux, **accessibles aux résidents de Coteau-du-Lac à tarif citoyen.**

Information :
450 267-3531, poste 232
techloisirs@les-coteaux.qc.ca



Les Coteaux



Balayez le code QR pour vous inscrire.

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES EXTERNES

Pour vous inscrire, veuillez contacter directement les partenaires listés dans ce tableau.

ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU	COÛT
Acrovoltige (gymnastique acrobatique)	<u>Débutant et intermédiaire</u> Mardi 15 sept. au 1 ^{er} déc. 18 h 15	Gymnase du Pavillon L'Éclésièr	Selon le niveau choisi
	<u>Avancé</u> Mardi 15 sept. au 1 ^{er} déc. 18 h 15	Gymnase du Pavillon L'Éclésièr	
	Dimanche 20 sept. au 6 déc. 16 h	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	
	<u>Expert</u> Dimanche 20 sept. au 6 déc. 18 h	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	
INSCRIPTION >	450 455-3141 clubgymini.org recreatif@clubgymini.org		
Basketball	<u>5 à 6 ans</u> Mercredi 7 oct. au 25 nov. 18 h 15	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	125 \$
	<u>7 à 9 ans</u> Samedi 3 oct. au 28 nov. 13 h <u>9 à 11 ans</u> Lundi 5 oct. au 29 nov. 18 h <u>12 à 15 ans</u> Dimanche 4 oct. au 29 nov. 18 h 15	Gymnase du Pavillon L'Éclésièr	125 \$
	<u>16 ans et plus</u> Mardi 6 oct. au 15 déc. 20 h 15	Gymnase du Pavillon L'Éclésièr	15 \$/séance
Hockey cosom (4 à 12 ans)	Dimanche 4 oct. au 29 nov. <u>4 à 6 ans</u> : 8 h 30 <u>7 à 9 ans</u> : 9 h 45 <u>10 à 12 ans</u> : 11 h	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	125 \$
Jeux de nerf (6 à 11 ans)	Dimanche 4 oct. au 29 nov. 13 h	Gymnase du Pavillon L'Éclésièr	145 \$
INSCRIPTION >	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com		
Danse country (8 ans et plus)	Dimanche 13 sept. au 29 nov. <u>Avancé</u> : 11 h 30 <u>Partenaires</u> : 12 h 50 <u>Intermédiaire</u> : 14 h <u>Débutant</u> : 15 h	Centre communautaire Wilson	10 \$/jour
INSCRIPTION >	Johanne Cholette 514 889-9105 giddy-updancers@outlook.com		
Danse en ligne (50 ans et plus)	Vendredi 11 sept. au 18 déc. 11 h	Centre communautaire Wilson	10 \$/séance
INSCRIPTION >	Maryse Labelle 450 377-4898 maryselabelle1512@gmail.com		
Multisports	Samedi 3 oct. au 28 nov. <u>2 à 4 ans</u> : 9 h ou 9 h 45 <u>4 à 6 ans</u> : 10 h 30 <u>7 à 10 ans</u> : 11 h 25	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	140 \$
INSCRIPTION >	Robin Philippe Lamonde 514 717-2787 info@7sports.info 7sports.info/coteaudulac		
Taekwondo	Mercredi 9 sept. au 2 déc. <u>4 à 7 ans</u> : 18 h 30 <u>8 ans et plus</u> : 18 h 30	Gymnase du Pavillon L'Éclésièr	À partir de 120 \$
INSCRIPTION >	François Pleau 450 567-2771 francoispleau@hotmail.com		
Yoga	Lundi 14 sept. au 21 déc. 19 h Jeudi 10 sept. au 17 déc. 18 h 15	Centre communautaire Wilson	1x/sem. 100 \$ 2x/sem. 175 \$
Yoga sur chaise	Jeudi 17 sept. au 10 déc. 10 h 15	Centre communautaire Wilson	100 \$
INSCRIPTION >	Stéphane Verkempinck 514 606-1802 sverkempinck@gmail.com		

LES ÉVÉNEMENTS *automnaux*

Ateliers de dégustation de vin

NOUVEAU

Initiez-vous à la dégustation de vin et découvrez les saveurs d'ici et d'ailleurs avec Le DUC du vin!

Trois ateliers sont proposés, de 19 h à 21 h, au Pavillon Wilson :

- 📅 mardi 22 septembre
Dégustation 101
- 📅 mardi 13 octobre
Les vins du Québec
- 📅 mardi 1^{er} décembre
Découvertes du Portugal (Centre et Sud)

💰 70 \$ par atelier ou 195 \$ pour les trois ateliers.

Les places sont limitées!

Inscrivez-vous au coteau-du-lac.com/mes-loisirs.



La Jam de L'Embouchure

La Journée Automnale Multiculturelle (JAM) de L'Embouchure, c'est une célébration de la diversité culturelle à travers la musique, la danse, les arts, les saveurs et les rencontres humaines.

Au programme : prestations artistiques inspirées du monde entier, ateliers participatifs, découverte de mets traditionnels, espaces d'échange et de médiation culturelle pour petits et grands.

Une journée pour découvrir, s'émerveiller et tisser des liens entre citoyens de toutes origines.

Un vrai JAM humain et festif!

- 📅 samedi 3 octobre
- 🕒 11 h à 17 h
- 📍 parc Thomas-Monro
(20, chemin du Fleuve)



GRATUIT!



Centraide
Sud-Ouest du Québec

LANCEMENT DE CAMPAGNE

Centraide Sud-Ouest du Québec lance officiellement sa campagne annuelle le 24 septembre prochain.



24 septembre
17 h à 19 h
Pavillon Wilson



Au programme : remise du prix Pierjean Savard et spectacle d'humour signé Jean-Marie Corbeil.
Places limitées, inscription requise.

S'INSCRIRE AU

www.centraide-rcoq.ca/soq

TEXTILE
CIRCULAIRE
proposé par COMITÉ 21



EN
MODE

**5 AU 10
OCT. 2026**

PAVILLON WILSON
4-B RUE PRINCIPALE,
COTEAU-DU-LAC
QUÉBEC J0P 1B0



Soirée DJ : Face-à-face musical

NOUVEAU

Coteau-du-Lac accueille sa toute première soirée DJ. Découvrez des talents de la région, laissez-vous emporter par des performances enlevantes et profitez d'une soirée festive où le public contribuera à faire monter l'énergie.

Activité réservée aux personnes de 16 ans et plus. Bar sur place (\$)!

- 📅 vendredi 16 octobre
- 🕒 19 h à minuit
- 📍 Pavillon Wilson
(4B, rue Principale)
- 💰 20 \$/personne



Achetez vos billets dès maintenant au coteau-du-lac.com/activites-et-programmation.

Les places sont limitées.



Venez célébrer l'Halloween avec nous!

La Ville vous prépare une programmation festive pour toute la famille!

Concours à la bibliothèque

Du 1^{er} au 31 octobre, un pot de bonbons sera installé à la Bibliothèque Jules-Fournier. Rendez-vous sur place et tentez de deviner combien de bonbons s'y trouvent!

Consultez l'horaire de la bibliothèque à la page 22.

Le gagnant sera annoncé le lundi 2 novembre et remportera le pot de bonbons!

Danse d'Halloween pour les ados

Le Club de la Relève invite les jeunes de 8 à 12 ans à une soirée dansante sur le thème de l'Halloween!

📅 30 octobre, 29 janvier et 30 avril

🕒 19 h à 21 h 30

📍 Centre communautaire Wilson

💵 5 \$ (pièce d'identité obligatoire)

Après-midi familial

Enfilez vos plus beaux déguisements et rejoignez-nous dès 13 h! Une distribution de bonbons est prévue.

📅 samedi 31 octobre

🕒 13 h à 16 h

📍 parc Wilson, 4, rue Principale
(à l'intérieur en cas de pluie)

Restez à l'affût de nos différentes plateformes pour découvrir la programmation complète.

Distribution de bonbons des pompiers

Le 31 octobre en soirée, les pompiers du Service de sécurité incendie seront présents au parc André-Cocker pour assurer la sécurité des petits monstres et distribuer des bonbons.

Venez les rencontrer dans vos plus beaux déguisements!

Initiation Shinrin Yoku-Dō



La tournée *La nature en tête* s'arrête chez nous avec une activité d'initiation gratuite au Shinrin Yoku-Dō. Accompagnés par Bernadette Rey, guide certifiée, vivez une immersion en nature bénéfique pour votre santé mentale et physique.

📅 samedi 14 novembre

🕒 9 h 30 à 11 h 30

📍 Centre de la nature
Quatre-Saisons
(160, route 338)

La tournée *La nature en tête* est offerte par Loisir et Sport Montérégie, en collaboration avec la Direction de santé publique de la Montérégie : plaisirspleinair.ca/lanatureentete.

Les places sont limitées!

Inscrivez-vous au
coteau-du-lac.com/mes-loisirs.



Marché de Noël : un carnaval de Noël féerique!

La magie des Fêtes s'installe au **parc Wilson** pour la 18^e édition du traditionnel Marché de Noël! Cette année, laissez-vous transporter dans un univers de cirque et de carnaval de Noël, où plus de 85 exposants, des animations familiales et une foule de surprises vous attendent.

Venez faire vos achats des Fêtes, découvrir des créations uniques et profiter d'une ambiance chaleureuse et festive en famille!

📅 Samedi 21 novembre | 10 h à 20 h 30

10 h à 18 h : marché de Noël extérieur et intérieur et animations familiales

15 h à 20 h 30 : rencontre avec le père et la mère Noël

16 h à 17 h : animations et spectacles

17 h : illumination du sapin

18 h à 20 h 30 : marché extérieur et animations

📅 Dimanche 22 novembre | 10 h à 17 h

Marché de Noël extérieur et intérieur, animations familiales et rencontre avec le père et la mère Noël

*Une fin de
semaine magique
à ne pas manquer!*





LA NOUVELLE SAISON DÉBUTE LE 12 SEPTEMBRE!



HUMOUR | CHANSON | THÉÂTRE | ENFANTS

LE RENDEZ-VOUS CULTUREL DE COTEAU-DU-LAC

PROGRAMMATION



HUMOUR

JEAN-MICHEL MARTEL

12 septembre 2026 à 20 h

Coût du billet : 37 \$



HUMOUR

GUY NANTÉL

19 septembre 2026 à 20 h

Coût du billet : 45 \$



CHANSON

ALPHONSE BISAILON

25 septembre 2026 à 20 h

Coût du billet : 30 \$



CHANSON

PATCIRK MCSWEEN

2 octobre 2026 à 20 h

Coût du billet : 30 \$



HUMOUR

ALEXANDRE FOREST

3 octobre 2026 à 20 h

Coût du billet : 30 \$



HUMOUR

SAM VIGNEAULT

10 octobre 2026 à 20 h

Coût du billet : 30 \$

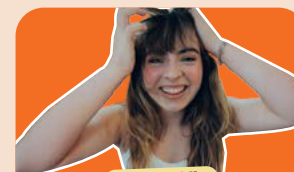


HUMOUR

JEY FOURNIER

24 octobre 2026 à 20 h

Coût du billet : 35 \$



CHANSON

BILLIE DU PAGE

30 octobre 2026 à 20 h

Coût du billet : 30 \$



HUMOUR

SINEM KARA

7 novembre 2026 à 20 h

Coût du billet : 35 \$



HUMOUR

P-O FORGET

13 novembre 2026 à 20 h

Coût du billet : 38 \$



HUMOUR

PHIL ROY

27 novembre 2026 à 20 h

Coût du billet : 38 \$



CHANSON

LE NOËL DE BUZZ CUIVRES

6 décembre 2026 à 11 h

Coût du billet : 35 \$

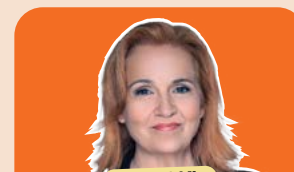


ENFANTS

**L'HEURE DU CONTE
AVEC NICOLAS NOËL**

11 décembre 2026 à 19 h

Coût du billet : 18 \$



CHANSON

MARIE DENISE PELLETIER

12 décembre 2026 à 20 h

Coût du billet : 45 \$

DÉCOUVREZ LA
PROGRAMMATION
COMPLÈTE SUR
NOTRE SITE WEB!



POUR VOUS PROCURER DES BILLETS :

1 **BILLETTERIE VALSPEC**
169, rue Champlain, Salaberry-de-Valleyfield (QC) J6T 1X6

2 **EN LIGNE** pavillonwilson.com

Aucun billet ne sera vendu à l'hôtel de ville.

PAVILLONWILSON.COM

