

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS SESSION DU PRINTEMPS

Découvrez les cours proposés par
la Ville de Coteau-du-Lac et la
Municipalité des Coteaux!



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*.

1 cours : 70 \$

2 cours : 120 \$

3 cours : 150 \$

4 cours : 160 \$

Inscription :

📅 Lundi 16 mars 2026

🕒 Dès 9 h



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, Yoga Vinyasa et Fitness
- **Les Coteaux** : Zumba, Bougeons ensemble, Restons actifs et Yoga

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

50+

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS
DE COTEAU-DU-LAC POUR LES 50 ANS ET PLUS

Gym active

avec Isabelle Pilon

📅 Lundi 6 avril au 15 juin

🕒 9 h 05 à 9 h 50

.....

📅 Mardi 7 avril au 9 juin

🕒 8 h 15 à 9 h

.....

📅 Mercredi 8 avril au 9 juin

🕒 9 h 05 à 9 h 50

.....

📅 Jeudi 9 avril au 18 juin

🕒 9 h 05 à 9 h 50

📍 Centre communautaire Wilson

💰 70 \$

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



Informations :

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



Inscription au
mon.accesscite.net/71040/fr-ca

*Offre valide uniquement pour les cours organisés par la Ville de Coteau-du-Lac.
Le cours de Fitness n'est pas inclus dans la promotion.

16+

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS DE COTEAU-DU-LAC POUR LES 16 ANS ET PLUS

Yoga Vinyasa

avec Yaël Dubar

📅 Mercredi 8 avril au 10 juin

🕒 19 h 30 à 20 h 30

📍 Gymnase du Pavillon Saint-Ignace

💰 70 \$

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



Body Fit

avec Isabelle Pilon

📅 Mardi 7 avril au 9 juin

🕒 7 h 25 à 8 h 10

.....

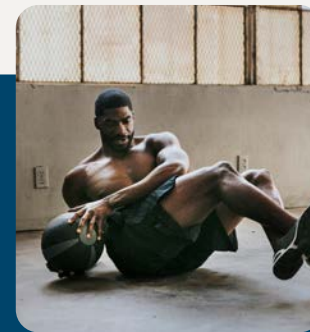
📅 Jeudi 9 avril au 18 juin

🕒 8 h 15 à 9 h

📍 Centre communautaire Wilson

💰 70 \$

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



Top Chrono

avec Isabelle Pilon

📅 Lundi 6 avril au 15 juin

🕒 8 h 15 à 9 h

📍 Centre communautaire Wilson

💰 70 \$

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



Piyo et abdos

avec Isabelle Pilon

📅 Mercredi 8 avril au 10 juin

🕒 8 h 15 à 9 h

📍 Centre communautaire Wilson

💰 70 \$

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



Cardio Fiesta

Cours annulé

📅 Lundi 6 avril au 8 juin

🕒 17 h 30 à 18 h 30

📍 Centre communautaire Wilson

💰 70 \$

Cours de cardio dansé combinant fitness et mouvements simples enchaînés sur une musique entraînante pour travailler tout le corps.



Fitness

avec Jean Beauchemin

📅 Mardi 14 avril au 2 juin

🕒 18 h 30 à 19 h 30

📍 Centre communautaire Wilson

💰 96 \$

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



ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS DES COTEAUX



	ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU	COÛT
12 ans -	Flag Football	Dimanche 12 avril au 14 juin 4 à 7 ans : 11 h 8 à 12 ans : 12 h	École Léopold-Carrière	70 \$
	Cours de tennis	Dimanche 26 avril au 31 mai 3 à 4 ans : 9 h 30 5 à 7 ans : 8 h 30 8 à 9 ans : 10 h 10 à 12 ans : 11 h	Parc Audrey	À partir de 33 \$
	Cours de peinture (7 à 12 ans)	Samedi, 10 h 30 (aux deux semaines) 11 avril au 6 juin	Bibliothèque Lucile-C.-Sauvé	110 \$
12 ans +	Cours de pound	Jeudi, 19 h 30 9 avril au 11 juin	Édifce Gilles-Grenier	75 \$
	Cardio boxe	Jeudi, 18 h 30 9 avril au 11 juin	Édifce Gilles-Grenier	75 \$
	Cours de pickleball (12 à 15 ans)	Mercredi, 18 h 30 13 mai au 17 juin	Parc Réjean-Boisvenu	50 \$

	ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU	COÛT
16 ans +	Zumba	Mardi ou jeudi 19 h 6 avril au 11 juin	École Léopold-Carrière Gymnase Saint-Zotique	75 \$
	Qi gong	Mercredi 18 h 15 8 avril au 10 juin	Édifce Laurier-Léger	105 \$
	Yoga	Mardi 18 h 15 ou 19 h 30 7 avril au 9 juin	Édifce Laurier-Léger	95 \$
	Kundalini yoga	Jeudi 18 h 30 9 avril au 11 juin	Édifce Lucie Hamel	Gratuit
	Badminton libre	Lundi 20 h 13 avril au 15 juin Vendredi 18 h 30 10 avril au 12 juin	École Léopold-Carrière Gymnase Les Coteaux	50 \$
50 ans +	Pickleball libre	Mardi au vendredi 20 h 7 avril au 12 juin	École Léopold-Carrière Gymnase Les Coteaux	50 \$ (1 soir/sem.)
	Cours de pickleball	Mardi 12 mai au 30 juin Débutant : 9 h ou 18 h 30 Intermédiaire : 10 h 30 ou 20 h	École Léopold-Carrière Gymnase Les Coteaux	60 \$
	Restons actifs	Lundi 13 h 30 13 avril au 15 juin Mercredi 9 h 30 15 avril au 17 juin Vendredi 9 h 30 17 avril au 19 juin	Parc Thomas-Monro	75 \$
60 ans +	Cours de danse latine	Lundi 9 h 45 13 avril au 15 juin	Édifce Gilles-Grenier	80 \$
	Bougeons ensemble	Lundi 11 h 13 avril au 15 juin	Édifce Gilles-Grenier	80 \$



Informations et inscriptions :

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



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	INSCRIPTION
Multisports	Samedi 11 avril au 30 mai 2 à 4 ans : 9 h 4 à 6 ans : 9 h 45 7 à 10 ans : 10 h 40	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	140 \$	Robin Philippe Lalonde 514 717-2787 info@7sports.info 7sports.info/coteaudulac
Hockey cosom 4 à 11 ans	Dimanche 12 avril au 31 mai 4 à 6 ans : 8 h 30 7 à 9 ans : 9 h 45 10 à 11 ans : 11 h	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	110 \$	
Jeux de nerf 5 à 12 ans	Dimanche 12 avril au 31 mai 5 à 8 ans : 13 h 8 à 12 ans : 14 h 15	Gymnase du Pavillon de l'Éclésièrè	130 \$	
Basketball 5-6 ans	Mercredi 15 avril au 3 juin 18 h 15	Gymnase du Pavillon Saint-Ignace	120 \$	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com
Basketball 7 à 15 ans	Dimanche 12 avril au 31 mai 12 à 15 ans 18 h 15 Lundi 13 avril au 1 ^{er} juin 9 à 11 ans 18 h Vendredi 17 avril au 5 juin 18 h 15 7 à 9 ans	Gymnase du Pavillon de l'Éclésièrè	120 \$	
Taekwondo 7 ans et +	Mercredi 1 ^{er} avril au 3 juin 18 h 30	Gymnase du Pavillon de l'Éclésièrè	120 \$	François Pleau 450 567-2771 francoispleau@hotmail.com
Basketball 16 ans et +	Vendredi 17 avril au 5 juin 19 h 30	Gymnase du Pavillon de l'Éclésièrè	15 \$/ séance	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com
Yoga 18 ans et +	Lundi 18 mai au 15 juin 19 h	Centre communautaire Wilson	40 \$	Stéphane Verkempinck 514 606-1802 sverkempinck@gmail.com

PROGRAMME
ACCÈS-LOISIRS
VAUDREUIL SOULANGES

Pour en savoir plus ou vous inscrire :

Des places **gratuites** pour des activités sportives, culturelles et de plein-air pour des enfants, adultes et aînés de familles à faible revenu.

INSCRIPTIONS

SESSION *PRINTEMPS
14 au 17 mars 2026 | 9 h à 16 h

SESSION *ÉTÉ
2 au 5 mai 2026 | 9 h à 16 h

3 FAÇONS DE VOUS INSCRIRE

- En ligne au www.accesloisirsvs.ca
- Par téléphone au 450 217-2177 poste 101 (le samedi 17 janvier, 14 mars et 2 mai entre 9 h et midi)
- En planifiant un rendez-vous d'inscriptions en personne, en contactant le 450 217-2177 poste 101

AIDE FINANCIÈRE POUR LES JEUNES DE 17 ANS ET MOINS

La Ville offre des subventions pour soutenir les jeunes qui pratiquent un sport ou une activité de loisir, ou qui participent à des compétitions sportives de niveau provincial, national ou international.

Politiques d'aide disponibles :

- ➔ Activités de loisirs pour les familles à faible revenu
- ➔ Élites sportives
- ➔ Activités sportives hors territoire (sport fédéré)

Date limite de dépôt : 30 avril.



Détails et admissibilité : coteau-du-lac.com/politiques-daide-aux-activites

Édifice
LAURIER-LÉGER
les-coteaux.qc.ca

Les rendez-vous ART/CULTURE

Profitez d'une programmation variée pour toute la famille! **Atelier d'improvisation, cours de peinture à l'huile, cours de dessin, atelier de Tam-Tam, et bien plus.**

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