Coteau du-Lac

LE CARNET LOISIRS

HIVER 2020
www.coteau-du-lac.com

Imprimé sur papier recyclé 100 %

Abonnez-vous à l'infolettre, suivez-nous sur les réseaux sociaux et consultez notre site Internet.

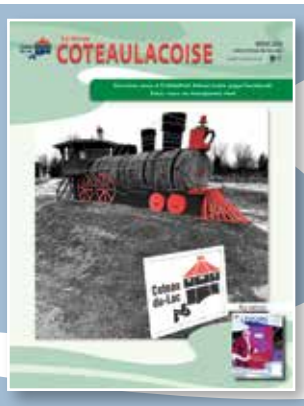
Située devant le Pavillon Wilson

Photo : Arrivée du père Noël 2019

HIVER 2020 — INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

En ligne à partir du 16 décembre (9 h) | En personne, du 16 décembre (9 h) au 19 décembre (16 h).

Au verso



SOMMAIRE

Calendrier des événement à venir	2
Fest Hiver	3
Activités semaine de relâche	4
Programmation ados	5
Installations hivernales	6
Emplois étudiants	7
Bibliothèque Jules-Fournier	8 - 9
Pavillon Wilson	10 - 11
Activités offertes par des partenaires	12
Edith Chamberland	12
François Pleau - Tae Kwon Do	12
Activités offertes par la Ville	13 - 15
Activités offertes par des partenaires	16
Organismes	17 - 18
Organismes accrédités de la ville de Coteau-du-Lac	19
Organismes régionaux et suprarégionaux	20

COLLECTE DE SANG DE LA MAIRESSE

HÉMA-QUÉBEC

au centre communautaire Wilson

Jeudi 16 janvier

13 h 30 à 19 h 30

Nous comptons sur votre générosité pour venir donner du sang lors de cette collecte. Ce geste est gratuit et permet de sauver des vies!

SAVIEZ-VOUS QUE…

- Tous les jours, des centaines de Québécois reçoivent des transfusions sanguines.
- Près d'un Québécois sur sept a déjà reçu une transfusion.
- Un Québécois sur trois sait qu'un de ses proches a reçu une transfusion.
- Toutes les 80 secondes, quelqu'un a besoin de sang au Québec.

INFORMATIONS PRATIQUES

Service des loisirs et de la culture

342, chemin du Fleuve, Coteau-du-Lac
Horaire du comptoir du Service des loisirs et de la billetterie
Lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

HORAIRE

LUNDI AU VENDREDI
8 h 30 à 12 h
et de
13 h à 16 h 30

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA VILLE DE COTEAU-DU-LAC

Pour voir les modalités d'inscription et de remboursement aux activités offertes par le Service des loisirs et de la culture, veuillez visiter le site Internet à l'adresse suivante : http://coteau-du-lac.com/index.php/activites-sportives/

ACHATS DE BILLETS POUR DES SPECTACLES

Le pavillon Wilson offre une belle variété de spectacles.

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

Suivez-nous sur www.facebook.com/coteaudulac www.instagram.com/villecoteaudulac/

Fest'Hiver DE COTEAU-DU-LAC

ÉDITION 2020

17 et 18 JANVIER 2020

Vendredi 17 janvier, 19 h
Randonnée aux flambeaux

Centre de la nature quatre saisons, 160, route 338, Coteau-du-Lac

Rendez-vous au Centre de la nature quatre saisons pour profiter des joies de l'hiver!

À pied, en raquette ou en ski de fond, venez parcourir les 3 km de sentiers enneigés sous l'éclairage des flambeaux. Les sentiers, en plus d'être éclairés, ils seront animés par des créatures lumineuses et un chansonnier.

À la sortie, profitez d'un feu de camp et dégustez un bon chocolat chaud (apportez vos tasses, aucun verre ne sera fourni, un beau geste écologique).

Départ à 19 h, durée de la randonnée d'environ une heure.
Une activité familiale et enrichissante pour tous.
Apportez vos lampes frontales et habillez-vous en conséquence.
Chiens en laisse seulement.

Samedi 18 janvier de 9 h à 13 h
Déjeuner du Fest'hiver

Centre communautaire Wilson, 2, rue Georges-Jules-Beaudet, Coteau-du-Lac

Le Service des loisirs et de la culture vous invite à ce déjeuner festif. Apportez vos tasses réutilisables pour repartir avec un bon café ou un chocolat chaud!

Coût du billet en prévente :
4 $ enfants de 11 ans et moins | 7 $ adultes et enfants de 12 ans et plus

Coût du billet à la porte :
5 $ enfants de 11 ans et moins | 8 $ adultes et enfants de 12 ans et plus (argent comptant seulement à la porte).

Samedi 18 janvier de 11 h à 16 h
Programmation familiale du Fest'hiver

Parc Wilson, 4b, rue principale, Coteau-du-Lac

Une panoplie d'activités vous attendent au parc Wilson pour profiter des joies de l'hiver! Jeux gonflables, tour de calèche, petite ferme, animation ambulante et plus encore!

Apportez vos tasses réutilisables pour vous procurer café et chocolat chaud, aucun verre sur place!

Venez bruncher avant de sortir vous amuser en famille!

INFORMATIONS :
www.coteau-du-lac.com | servicescommunautaires@coteau-du-lac.com | 450 763-5822, poste 233

2 au 6 mars

CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE SCOLAIRE

Pour une quatrième année consécutive, le camp de jour de la relâche scolaire est offert. Il permettra aux enfants de participer à des activités hivernales tout en s'amusant. Des activités spéciales sont organisées chaque jour, vous permettant de choisir les journées en fonction des intérêts de vos enfants.

Uniquement pour le camp de la relâche scolaire, celui-ci est offert à la semaine ou à la journée.

HORAIRE

Heures du camp de jour : 9 h à 16 h
Service de garde (inclus dans le coût d'inscription) :
6 h 30 à 9 h et 16 h à 18 h
Lieu d'accueil : Centre communautaire Wilson
(2, rue Georges-Jules-Beaudet)

EXIGENCES

Âge minimal : 5 ans au 30 septembre 2020 (sera inscrit à la maternelle pour septembre 2020)
Âge maximal : 14 ans (ou être inscrit en 2e secondaire à l'année scolaire 2019-2020)

PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

Dès la troisième semaine de janvier, pour connaître la programmation complète, nous vous invitons à consulter le site Internet (section camp de jour).

INSCRIPTIONS EN LIGNE UNIQUEMENT

S.V.P. Lisez bien les instructions. Places limitées!
http://coteau-du-lac.com/index.php/inscriptions-en-ligne/

Résidents : 3 février (9 h) au 26 février (23 h 59)
Non-résidents : 11 février (9 h) au 17 février (23 h 59)

COÛTS

Résidents : 100 $ pour la semaine ou 30 $ par jour
Non-résidents : 120 $ pour la semaine ou 40 $ par jour

INFORMATION

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

THÉÂTRE POUR LA FAMILLE SEMAINE DE RELÂCHE 2020

Mercredi 4 mars
Bibliothèque, 3, rue du Parc
Deux représentations
14 h et 18 h 30

Une pièce de théâtre sera offerte pour les enfants de 3 à 8 ans, et ce, à la bibliothèque.

Inscriptions requises : 450 763-2763

HEY LES ADOS!

TU ES ÂGÉ ENTRE 11 ET 15 ANS?
CHECK CE QU'ON A POUR TOI!

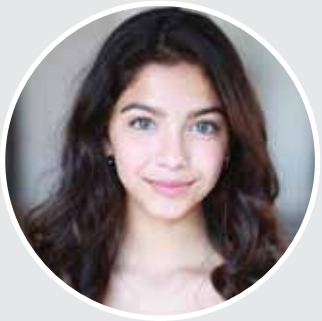
Trois conférences gratuites pour ta gang et toi! Venez rencontrer ces comédiens afin d'en apprendre davantage sur leur métier. Vous allez pouvoir poser pleins de questions et prendre des photos!

Les conférences débutent toutes à 19 h et elles sont offertes au pavillon Wilson.

21 février
Léanne Désilet

On a vu Léanne au cinéma cet été (et encore en salle d'ailleurs) dans le long-métrage *Jeune Juliette* qui est un grand succès. Léanne tient aussi un premier rôle, elle est splendide. *https://vimeo.com/346188139*

Elle vient de terminer aussi les tournages pour La vie compliquée de Léa Olivier. (Les livres de Catherine Girard Audet) Ce sera un hit!



13 mars
Tayna V.Lavoie

On peut voir Tayna en ce moment dans Toute la vie, rôle de Flora. On a pu la voir dans plusieurs séries, mais en ce moment, elle y tient un premier rôle important dans Toute la vie.

10 avril
Mathéo Piccinin Savard

Mathéo a été découvert dans Marika, Mehdi&Val et un premier rôle dans la série-jeunesse Les Mutants qui sortira en mars 2020.

UNE SUPER PROGRAMMATION À COTEAU-DU-LAC

Coteau du-Lac

INSTALLATIONS HIVERNALES

(OUVERTURE À LA FIN DÉCEMBRE, SELON LA TEMPÉRATURE)

L'ouverture et la fermeture de nos installations dépendent des conditions climatiques. Visitez notre site Internet pour voir les conditions de nos infrastructures et être informé des fermetures possibles.

CENTRE NATURE QUATRE SAISONS

Connaissez-vous le centre nature quatre saisons? Situé au 160, route 338 tout près de la piste de BMX, ce parc vous permet de pratiquer des activités hivernales telles que le ski de fond, la raquette et la marche.

PARCS	HOCKEY	PATIN	ÉCLAIRÉ	INSTALLATIONS	HORAIRE D'OUVERTURE DES MAISONNETTES
Parc Paul-Stevens (3, chemin Saint-Emmanuel)	X		X	Patinoire avec des bandes Maisonnette	Lundi au vendredi de 18 h à 22 h Samedi et dimanche de 10 h à 22 h
Parc Wilson (4b, rue Principale)	X	X	X	Patinoire avec des bandes Anneau de glace Maisonnette	
Parc Gaspard-Dauth (50, rue Juillet)		X	X	Anneau de glace	
Parc Laprade (40, rue Venise)	X		X	Patinoire avec des bandes Maisonnette	

RAPPELS :

- Les enfants de moins de 9 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
- La Ville n'est pas responsable des accidents pouvant survenir sur le site et n'est aucunement responsable des objets perdus ou volés.
- Les patinoires sont accessibles en dehors des périodes d'ouverture des installations, soit entre 8 h et 23 h, et ce, tous les jours.
- Des pelles sont mises à votre disposition, merci de les laisser sur place.

ARÉNA DE SAINT-POLYCARPE

Profitez des périodes de patinage libre et de hockey libre **($)** à l'aréna de Saint-Polycarpe! Consultez la page Facebook du Centre sportif Soulanges pour connaître l'horaire qui varie en fonction des réservations.

camp anima-jeunes

TREMPLIN SANTÉ

ACQ CAMP DE JOUR MUNICIPAL CONFORME 2019

CAMP DE JOUR ESTIVAL

La programmation complète de l'été 2020 sera disponible dès la deuxième semaine du mois de mars.

Consultez le site Internet de la Ville de Coteau-du-Lac dans la section Camp de jour pour connaître les détails de la programmation, les coûts, exigences, les horaires et les lieux d'activités.

www.coteau-du-lac.com/camps-anima-jeunes

Pour information :
loisirs@coteau-du-lac.com ou par téléphone au 450 763-5822, poste 222.

EMPLOIS SAISONNIERS
ÉTÉ 2020

Les secteurs d'emploi à pourvoir sont les suivants :

CAMP DE JOUR
Aide-animateur (15 ans)
Animateur (16 ans et plus)
Animateur pour les 4 à 5 ans (16 ans et plus)

PISCINE
Sauveteur (17 ans et plus)
Moniteur de cours de la Croix-Rouge

Toutes personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae et une lettre de motivation en mentionnant le titre du poste, et ce, avant le vendredi 28 février 16 h 30 à l'adresse courriel : *servicescommunautaires@coteau-dulac.com*

Ces postes s'adressent autant aux femmes qu'aux hommes. Le générique masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte. Nous remercions à l'avance toutes les personnes qui postuleront, mais nous ne communiquerons qu'avec celles qui seront retenues pour une entrevue.

L'entrevue de sélection obligatoire pour les camps de jour se fera le 7 mars 2020, de 8 h à 18 h.

EMPLOIS SAISONNIERS

BIBLIOTHÈQUE JULES-FOURNIER

3, rue du Parc, Coteau-du-Lac

Tél : 450 763-2763 | Téléc. : 450 763-2495

Courriel : bibliotheque@coteau-du-lac.com
Catalogue : https://bibliotheque.coteau-du-lac.com
www.facebook.com/bibliothequejulesfournier

Heures d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi	10 h à 20 h
Jeudi	10 h à 15 h
Vendredi	10 h à 17 h
Samedi	10 h à 13 h
Dimanche	Fermé

Nous serons ouverts pour la période des Fêtes, avec un horaire réduit.
Vendredi 27 décembre : 10 h à 17 h
Vendredi 3 janvier : retour à l'horaire régulier

PROCHAINS CONGÉS :

Temps des Fêtes :
21, 23, 24, 25, 26, 28, 30 et 31 décembre, 1er et 2 janvier

Une chute à livres est mise à votre disposition pour les retours de prêts lorsque la bibliothèque est fermée. **Pour ne pas que les documents soient endommagés, nous vous demandons de les mettre dans un sac.**

Inscriptions
Tous les services de la bibliothèque sont offerts gratuitement aux résidents. Ayez en main une preuve de résidence avec photo pour vous inscrire. La présence d'un parent est requise pour l'inscription d'un enfant de moins de 14 ans.

« Payez vos amendes avec de la nourriture »

Pour venir en aide aux familles défavorisées de Coteau-du-Lac, à partir du 23 novembre jusqu'au 20 décembre la bibliothèque permettra à ses membres, **retournant leurs documents en retard** d'acquitter leur amende par un don d'aliments non périssables.

Veuillez vous assurer que l'emballage des denrées est intact et que la date de péremption n'est pas dépassée.

LES SAMEDIS MATINS, VENEZ JOUER À LA BIBLIOTHÈQUE!

La Ribouldingue nous rend visite. Venez jouer à des jeux de société et découvrir de nouveaux jeux!

Clientèle :	Pour tous
Horaire :	Les samedis 25 janvier, 22 février et 28 mars de 10 h 30 à 12 h 30
Lieu :	À la bibliothèque
Coût :	Gratuit
Inscription :	Aucune
Information :	**450 763-2763**

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Venez à la bibliothèque en pyjama et amenez votre toutou préféré.

L'heure du conte invite à nouveau les tout-petits de 3 à 5 ans à partager la magie du conte animé. La bibliothèque reçoit les enfants un lundi sur deux. Cette activité est gratuite pour les enfants inscrits à la bibliothèque. **Inscription obligatoire en début de session, places limitées.**

Début de l'activité : lundi 27 janvier à 18 h 30

BIBLIOTHÈQUE JULES-FOURNIER

ACTIVITÉ ARTISTIQUE JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

En s'inspirant des boîtes d'encens japonaises, les enfants participant à l'activité pourront créer leur propre boîte à trésor en argile avec l'aide du Studio Artwill!

Clientèle : 5 à 11 ans
Horaire : Vendredi 24 janvier de 13 h à 14 h 30
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Coût : Gratuit

Les places sont limitées, inscription requise à la bibliothèque par courriel à *bibliotheque@coteau-du-lac.com* ou par téléphone au 450 763-2763.

COURS DE TRICOT

Animé par le cercle des fermières, ce cours destiné aux adultes débutants vous permettra d'apprendre les rudiments du tricot à la broche ou crochet. Quatre cours seront offerts tout au long du mois de février, soit le mercredi soir. Le matériel sera fourni (aiguilles et laine).

Clientèle : Adultes
Horaire : Les mardis, 4, 11, 18 et 25 février de 18 h 30 à 20 h
Lieu : À la bibliothèque
Coût : 10 $ (argent comptant) pour la session à payer au moment de l'inscription

Les places sont limitées, inscription requise à la bibliothèque par courriel à *bibliotheque@coteau-du-lac.com* ou par téléphone au 450 763-2763.

ACTIVITÉ DE SAINT-VALENTIN

Trucs et truffes :
Qui dit Saint-Valentin dit chocolat! Venez avec votre enfant à la bibliothèque pour l'assister dans la confection de suçons à la guimauve et d'une pizza au chocolat! Vous pourrez par la suite rapporter et manger les créations à la maison! Organisé par Trucs et truffes chocolateries, il est possible de fournir les produits sans les principaux allergènes sur demande.

Clientèle : Famille coteaulacoise
Horaire : Samedi 15 février de 11 h à 12 h 30
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Coût : Gratuit

Les places sont limitées, inscription requise à la bibliothèque par courriel à *bibliotheque@coteau-du-lac.com* ou par téléphone au 450 763-2763.

SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE

Sur les traces d'Harry Potter
Joins-toi à nous sur les traces d'Harry Potter pour une aventure excitante sur les potions, les sorts et la fabrication d'une baguette magique et de ton propre hibou!

Clientèle : 5 à 12 ans
Horaire : Mardi 2 mars de 14 h à 15 h 30
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Coût : Gratuit

Les places sont limitées, inscription requise à la bibliothèque par courriel à *bibliotheque@coteau-du-lac.com* ou par téléphone au 450 763-2763.

Vous désirez développer vos techniques d'écriture? Cet activité est pour vous! Grâce à Arianne Denis, vous pourrez transformer votre désir d'écrire en une activité amusante!

Au cours du mois de mars 2020, vous participerez à 3 ateliers se donnant les jeudis 12, 19 et 26 mars de 10 h à 11 h 30 axés sur trois thèmes différents. Il ne vous en coûtera que 20 $ pour les trois ateliers!

SALLE DE SPECTACLES

Ovation.qc.ca

PROGRAMMATION – HIVER / PRINTEMPS 2020

SAMEDIS 17 JANVIER
22 FÉVRIER / 21 MARS / 18 AVRIL
16 MAI ET 12 JUIN 20 H

SOIRÉES PEINE D'HUMOUR

BILLETS ET FORFAITS :
MARTIN LAPIERRE AU 438 881-0720
HUMOUR DE LA RELÈVE – **18 $**

VENDREDI 24 JANVIER 20 H

DOMINIC PAQUET

EN RODAGE

HUMOUR – 32 $

JEUDI 31 JANVIER 20 H

SIM[illegible] BLANC

COMPLET

EN RODAGE

HUMOUR – 22 $

VENDREDI 6 FÉVRIER 20 H

MARTIN VACHON

EN SPECTACLE D'HUMOUR

HUMOUR – 25 $

VENDREDI 28 FÉVRIER 20 H

MATHIEU CYR

EN SPECTACLE D'HUMOUR

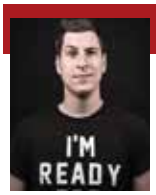
HUMOUR – 32 $

VENDREDI 6 MARS 20 H

BILLY TELLIER

EN SPECTACLE D'HUMOUR

HUMOUR – 27 $



VENDREDI 3 AVRIL 20 H

GUILLAUME PINEAULT

EN SPECTACLE D'HUMOUR

HUMOUR – 25 $

VENDREDI 1ER MAI 20 H

PATRICK GROULX

EN HUMOUR

HUMOUR – 35 $

VENDREDI 22 MAI 20 H

JONATHAN ROBERGE

A VISIBLE JAZZ TOUCH OF GENESIS

HUMOUR – 23 $

VENDREDI 29 MAI 20 H

MAUDE LANDRY

EN SPECTACLE D'HUMOUR

HUMOUR – 22 $

8 FÉVRIER ET 28 MARS

GALA DE LUTTE NCW

LUTTE – 20 $

Surveillez les mises à jour et les ajouts à la programmation sur le site www.pavillonwilson.com
Programmation officielle Hiver / Printemps 2020 des activités culturelles (sujet à modifications)

BILLETTERIE 450 763-5822, poste 222 | | www.pavillonwilson.com

Vent-Arts

SOIRÉES CINÉ-DOCUMENTAIRE

À surveiller la programmation Hiver / Printemps

DIVO Productions

DATE À PRÉCISER
SURVEILLEZ LES NOUVELLES DATES !

PRODUCTIONS DIVO PRÉSENTENT

LE DRAG SHOW

PRODUCTIONS DIVO PRÉSENTENT

CABARET BURLESQUE

À surveiller!

Les Soirées Conférences

www.pavillonwilson.com

EXPLORATION VINO

Ateliers et cours thématiques de découvertes des vins

À LA DÉCOUVERTE DES VINS

ATELIERS DE DÉCOUVERTE DES VINS AXÉS SUR L'EXPLORATION ET FAISANT APPEL AUX CINQ SENS DES PARTICIPANTS

Jeudi 27 février : atelier des vins du Centre-Nord Européen
Jeudi 23 avril : atelier des vins du Sud-Est de la France

Les Jeudis de 19 h à 21 h 30
Atelier de découverte des vins : 55 $ par personne*

En compagnie de notre expert sommelier Sylvain Vaillancourt et de Denis Ladouceur à l'animation.

Informations supplémentaires : 438 404-6177
Réservation billetterie : 450 763-5822, poste 222

*Frais de service en sus

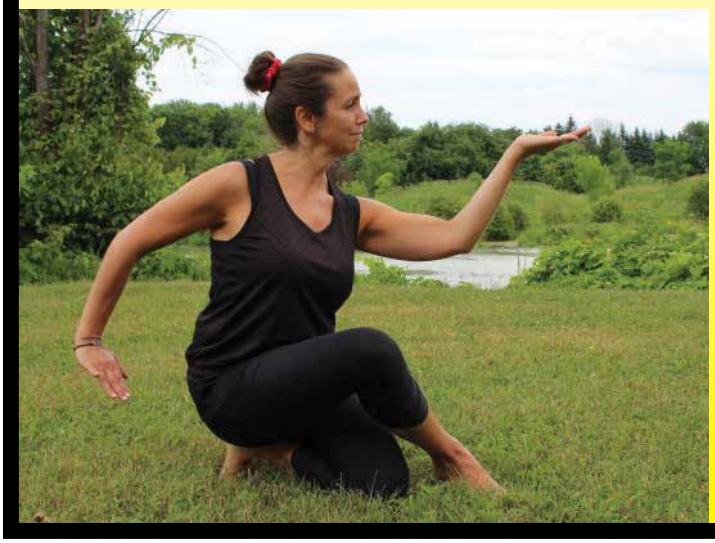
PAVILLON WILSON

Edith Chamberland, entraîneur certifiée

(Diplômée de l'Institut Nationale de médecine chinoise (Lin Housheng) en Qi gong shibashi thérapeutique)

Mise en forme en douceur

Je vous propose une série de postures et d'exercices d'entraînement inspirés de diverses techniques de renforcement, de souplesse et de méditation (Yoga, pilates, Qi gong). Le Qi gong est plus qu'une méditation en mouvement, cette technique permet de faire circuler l'énergie en vous et de maximiser votre potentiel de vitalité.



Clientèle :	Amateurs ou athlètes aptes à travailler à l'écoute de ses limites dans une atmosphère zen.
Date :	Les mardis du 14 janvier au 31 mars
Exceptions :	2 et 3 mars
Heures :	11 h 15 à 12 h 15 ou 18 h 30 à 19 h 30
Coûts :	165 $ ou 18 $ à la séance
Lieux :	Centre communautaire Wilson et Gymnase Saint-Ignace

Renseignements et inscriptions

Edith Chamberland
450 763-1819
edith.chamberland@hotmail.com

FRANCOIS PLEAU
TAE KWON DO

Taekwondo François Pleau

Discipline, concentration, respect, mise en forme et confiance en soi.

Inscription (au premier cours) mercredi 8 janvier 2020

Durée	Du 8 janvier au 30 mars 2020
Exceptions	Lundi 2 mars Mercredi 4 mars
Coût	Pee wee (4 à 6 ans) 100 $ Junior (7 à 12 ans) 130 $ Adultes 130 $ Dobuk (uniforme) en sus 50 $

Cours privés disponibles

Lieu	Gymnase du pavillon de l'Éclusière
Horaire	Peewee Mercredi 18 h à 18 h 45 Junior (salle A) lundi 18 h 30 à 19 h 30 mercredi 19 h à 20 h Adultes (salle B) lundi 18 h 30 à 19 h 30 mercredi 19 h à 20 h

Renseignements et inscriptions

Maître François Pleau ceinture noire 7 Dan
450 567-2771 | taekwondofrancoispleau.com

NOUVELLE FORMULE D'INSCRIPTION

Dans le but de faciliter les inscriptions aux activités du matin et de vous permettent une belle liberté, il est maintenant possible de s'inscrire uniquement à la carte, soit avec le combo Flexi-matin.

Choisissez la fréquence à laquelle vous voulez vous entraîner et venez assister à n'importe quelles activités offertes par la Ville, que vous désirez en matinée, ou la semaine. **Par exemple :** vous vous inscrivez au combo Flexi-matin deux fois par semaine, vous choisissez chaque semaine les deux activités qui vous intéressent. Une semaine, cela pourrait être le Body design et le Piyo. La semaine suivante, vous pouvez choisir le circuit et le body design.

Maintenant le combo Flexi-matin inclut tous les cours du matin incluant la Gym active.

L'horaire ainsi que les coûts sont basés sur une session de 10 semaines, soit du 13 janvier au 27 mars excluant la semaine de relâche du 2 au 6 mars.

1x sem. 55 $* 2x sem. 85 $* 3x sem. 120 $*
4x sem. 145 $* 5x sem. 160 $*

**Les rabais sont déjà appliqués dans le coût d'inscription.*

Votre instructeure
ISABELLE PILON

**GYM ACTIVE

Les coûts sont basés sur une session de 10 semaines et les rabais sont déjà appliqués.

Nombre de fois semaine	1X	2X	3X	4X	5X
Coûts	40 $	65 $	87 $	108 $	122 $

Pour ceux qui désirent assister uniquement à la Gym active, vous pouvez toujours le faire. Il suffit de choisir votre fréquence hebdomadaire et vous présentez quand bon vous semble. Toujours disponible à la **séance au coût de 7 $.**

Les activités sont pour une clientèle de 14 ans et plus, elles sont disponibles au coût de **8 $ à la séance** et elles se déroulent au **Centre communautaire Wilson 2, rue Georges-Jules-Beaudet**. L'activité de la **Gym active** est pour une clientèle de 50 ans et plus et elle est disponible au coût de **7 $ à la séance**.

AUCUNE ACTIVITÉ LORS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE (2 AU 6 MARS).

Exception supplémentaire : repas partagé du 3 février

BODY DESIGN

13 janvier au 27 mars

Tonifiez et sculptez vos muscles à l'aide de poids (minimum 4 livres), d'élastiques et de steps.

- Lundi ou vendredi 9 h à 9 h 55
- Exception supplémentaire : lundi 3 février

CIRCUIT

14 janvier au 24 mars

Stations musculaires ou cardiovasculaires qui s'enchainent les unes à la suite des autres.

- Mardi 9 h à 9 h 55

STEP INTELVAL

15 janvier au 25 mars

Cours d'entraînement sur step avec chorégraphie simple. Accessible pour tous les niveaux, venez-vous amuser sur de la musique entraînante.

- Mercredi 9 h à 9 h 55

PIYO

16 janvier au 26 mars

Un mélange entre le pilates et le yoga.

- Jeudi 9 h à 9 h 55

ÉTIREMENT ET RELAXATION

17 janvier au 27 mars

Flexibilité et détente, sur de la musique douce et calme. (16 ans et plus)

- Vendredi de 11 h à 12 h

**GYM ACTIVE 50 ANS ET PLUS

13 janvier au 27 mars

Exercices effectués sans sauts pour raffermir les muscles et les articulations.

- Lundi au vendredi 10 h à 10 h 55
- Exception supplémentaire : lundi 3 février

Tous les coûts indiqués sont les tarifs pour les inscriptions (résidents). Les non-résidents doivent ajouter 20 %.

NOUVEAU cette session

OPTION VOYAGE
Pour tous ceux qui partent en voyage plus de trois semaines, nous offrons la possibilité de payer au prorata de l'activité. Dans ce cas, l'inscription doit se faire en personne et il est très important de nous avertir AVANT l'inscription. Si la demande est faite au milieu de la session il se peut que votre demande soit refusée.

ACTIVITÉS QUI NE SONT PAS OFFERTES DANS LE COMBO FLEXI-MATIN

À la session
Inscrivez-vous à votre activité préférée pour la durée complète de la session. Bénéficiez d'un rabais en vous inscrivant à plus de deux activités : 15 % pour l'inscription à deux activités et 22 % pour l'inscription à trois activités et plus. Exclus le Combo Flexi-matin et Gym active (ses activités ont déjà leurs rabais appliqués)

CLIENTÈLE 14 ANS ET PLUS

L'horaire ainsi que les coûts sont basés sur une session de 10 semaines, soit du 13 janvier au 27 mars excluant la semaine de relâche du 2 au 6 mars. Elles sont disponibles au coût de 8 $ à la séance.

ZUMBA FITNESS

13 janvier au 27 mars

Exceptions : 15 janvier, 12 février et 11 mars

4 mars : l'activité se déroulera à Saint-Ignace

Lundi 17 h 30 à 18 h 30
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30
Lieu : Centre communautaire Wilson

Jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Lieu : pavillon de Saint-Ignace

Samedi 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Cafétéria de l'Éclusière

NOUVEAU

Coûts :
Lundi, jeudi et samedi : 55 $
Mercredi : 50 $

MARDI-MULTI

14 janvier au 24 mars

Un entraînement surprise chaque semaine. Bootcamp, Tabata, Circuit, Piyo, etc. Aucune chance de tomber dans une routine ennuyante!

Mardi 18 h à 18 h 55
Lieu : Gymnase – pavillon de l'Éclusière

Coût : 55 $

PICKLEBALL (50 ANS ET PLUS)

13 janvier au 27 mars

Venez jouer au Pickleball à l'intérieur. Une belle occasion de créer des liens avec d'autres amateurs de ce sport et de ne pas perdre la main pendant l'hiver.

Horaire : Lundi ou jeudi 20 h à 22 h
Lieu : Pavillon – Gymnase de Saint-Ignace.

Coût :
1x semaine : 55 $
2x semaine : 85 $

Tous les coûts indiqués sont les tarifs pour les inscriptions (résidents). Les non-résidents doivent ajouter 20 %.

Information et inscription
Responsable : Ville de Coteau-du-Lac
Téléphone : 450-763-5822, poste 222
Courriel : loisirs@coteau-du-lac.com

Inscriptions en ligne : https://mon.accescite.net/71040/fr-ca/
Site Internet : www.coteau-du-lac.com
: Ville de Coteau-du-Lac

ACTIVITÉ POUR LES 2 ANS ET PLUS

L'horaire ainsi que les coûts sont basés sur une session de 10 semaines, soit du 19 janvier au 27 mars excluant la semaine de relâche, soit le dimanche 1er mars. Ces activités ne sont pas offertes à la séance, car l'enfant évolue de semaine en semaine avec les différents ateliers offerts.

HOCKEY COSOM

Ce programme récréatif d'initiation au hockey cosom favorise le développement et le perfectionnement des aptitudes psychomotrices des enfants.

Dimanche
5 à 8 ans : 8 h 30 à 9 h 45

Lieu : Gymnase - pavillon Saint-Ignace
Coût : 55 $
Responsable : Ville de Coteau-du-Lac
Téléphone : 450 763-5822, poste 222
Courriel : loisirs@coteau-du-lac.com
Inscriptions en ligne :
https://mon.accescite.net/71040/fr-ca/
Site Internet : www.coteau-du-lac.com
: Ville de Coteau-du-Lac

Tous les coûts indiqués sont les tarifs pour les inscriptions (résidents). Les non-résidents doivent ajouter 20 %.

7 SPORTS MULTISPORTS JEUNESSE

18 janvier au 29 février

Activités sportives sans compétition. Avec 7 Sports - Multisport Jeunesse, venez faire un sport différent à chaque semaine. Les 4 objectifs du programme sont: la découverte, le plaisir, la confiance et le développement. Les sports pour cet automne : Athlétisme, Danse, Kin-ball, Yoga, Football, Handball et Basketball.

Samedi matin
2-4 ans : 9 h (Cours parent-enfant)
4-7 ans: 9 h 45
7-12 ans : 10 h 45

Lieu : Gymnase - pavillon Saint-Ignace
Coût : 85 $
Téléphone : 514 717-2787
Courriel : 7sports.mj@gmail.com
Site Internet : www.7sports.info
Inscriptions : www.coteau-du-lac.com

PROGRAMME

ACCÈS-LOISIRS VAUDREUIL SOULANGES

Des places **gratuites** pour des activités sportives, culturelles et de plein-air

QUI EST ADMISSIBLE ?

Tous les enfants, adultes et aînés dont le revenu familial est sous le seuil suivant :

Nombre de personnes	Revenu familial
1 personne vivant seule	22 324 $ et moins
2 personnes	27 790 $ et moins
3 personnes	34 165 $ et moins
4 personnes	41 481 $ et moins
5 personnes	47 046 $ et moins
6 personnes	53 061 $ et moins
7 personnes ou plus	59 076 $ et moins

Source : Seuil de revenu de Statistique Canada pour une région de 150 000 habitants.

QUOI FOURNIR À L'INSCRIPTION ?

Pour chaque adulte de la famille, vous devez avoir :

- Avis de cotisation du gouvernement provincial ou fédéral (impôts 2018) ou Carnet de réclamation pour les prestataires de la sécurité du revenu
- Preuve de résidence avec adresse (permis de conduire, compte de taxes, facture récente)

NOUVEAU

Vous pouvez désormais compléter votre demande d'accès en ligne au **www.accesloisirsvs.ca**

POINTS D'INSCRIPTION 2020

SECTEUR SOULANGES Activités offertes à Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Saint-Zotique, Rivière-Beaudette, Saint-Polycarpe et les environs

DATES

- Hiver 2020 : **11 janvier**
- Printemps-été 2020 : **28 mars**
- Automne 2020 : **12 septembre**

de 10 h à 13 h

LIEU

Maison de la Famille Vaudreuil-Soulanges
1210, rue Principale, Saint-Zotique

POUR TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT SUR LE **PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS**

www.accesloisirsvs.ca
450 218-0561, poste 1 (Vaudreuil)
450 217-2177, poste 1 (Soulanges)

Fièrement VAUDREUIL SOULANGES

Ps.Jeunesse
Centre-conseil en emploi

Services d'orientation et d'aide à l'emploi pour les hommes et les femmes de 18 ans et plus

- Recherche d'emploi efficace
- Stratégies pour réussir son entrevue
- Retour aux études et orientation
- Rédaction de CV accrocheur
- Aide à la demande de suspension de casier judiciaire

Pour informations: 450 377-9155

ORT + OPTION RESSOURCE TRAVAIL

Programme d'orientation et d'exploration des métiers d'avenir pour les femmes

- Orientation professionnelle
- Visites de centres de formation professionnelle, d'entreprises et stages d'observation
- Possibilité de stages en entreprise
- Technique de rechercher d'emploi

Début : 16 septembre et 28 octobre
Pour informations: 450 377-4949

www.psjeunesse.org

99, rue Salaberry, Salaberry-de-Valleyfield,QC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES LOISIRS FOLKLORIQUES SUD-OUEST

Activités offertes :
Assemblée générale annuelle et veillée de fermeture
Journées folklorique

Lieu : centre communautaire Wilson

Informations :
Responsable : Pierre-P. Savaria
Téléphone : 450 458-7137
Courriel : info@aqlfsudouest.com
Site Internet : www.aqlfsudouest.com
: www.facebook.com/aqlfsudouest

CAMPIAGILE & SPARKS CHEERLEADING

Activités offertes :
Cheerleading et gymnastique

Lieu : Salaberry-de-Valleyfield

Informations :
Inscription : www.qidigo.com
Téléphone : 450 370-4494
Courriel : info@campiagile.ca
Site Internet : www.campiagile.ca
: www.facebook.com/CampiAgile

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE SOULANGES

Activités offertes :
Popote roulante, vente de mets surgelés, journées d'activités animées et exercices.

Lieu : 12, Curé-Cholet, Saint-Polycarpe

Informations :
Téléphone : 450 265-3548
Courriel : ccasoulanges@outlook.com
: Centre communautaire des aînés de Soulanges

CENTRE DE GESTION HÔTELIÈRE SOULANGES

Activités offertes :
Couture, cuisine, hôtellerie, Activités artistiques, Projet social

Lieu : Coteau-du-Lac

Informations :
Responsables : Centre de gestion hôtelière Soulanges
Téléphone : 450 763-5507
Courriel : cgh.soulanges@gmail.com
Site Internet : www.cghsoulanges.org
: Centre de gestion hôtelière Soulanges

CLUB DE L'ÂGE D'OR DES RETRAITÉS DE COTEAU-DU-LAC

Activités offertes :
Activités pour gens retraités

Lieu : centre communautaire Wilson

Informations :
Responsable : Pierre Tanguay
Téléphone : 450 763-5317

CERCLE DES FERMIÈRES LES COTEAUX

Activités offertes :
Ateliers d'arts, de textiles et culinaires

Lieu : Centre communautaire de Les Coteaux

Informations :
Responsable : Rita Riendeau Lessard, présidente
Téléphone : 450 2807-8887
Responsable : Micheline Charbonneau, Conseillère
Téléphone : 450 631-1427
Courriel : pres.fed14.les-coteaux@cfq.qc.ca
Site Internet : https://cfq.qc.ca
: Cercle de Fermières Des Coteaux

CLUB OCTOGONE

Activités offertes :
Danse

Dates :
à confirmer

Lieu : Coteau-du-Lac

Informations :
Responsable : Geneviève Gingras
Téléphone : 450 763-0086
Courriel : gene.gingras@gmail.com

GARDE DE COTEAU-DU-LAC

Activités offertes :
Musique - Corps de tambours et trompettes

Lieu : centre communautaire Wilson

Informations :
Responsable : Roger Sirois, Président
Téléphone : 450 288-4960
Responsable : Marie-Michelle Sirois
Téléphone : 450 374-1265
Courriel : mariemichellesirois@gmail.com

GROUPES SCOUTS COTEAU-DU-LAC (DISTRICT DE LA MONTÉRÉGIE) INC.

Activités offertes : Scoutisme

Lieu : Coteau-du-Lac

Informations :
Responsable : Marc Longtin, président
Téléphone : 514 979-7479
Courriel : brandescie@hotmail.com
Responsable : Janine Dufresne, secrétaire
Téléphone : 450 763-1566
Courriel : lamazelle@hotmail.com
Site Internet : www.scoutsdelamonteregie.ca
: www.facebook.com/scoutcoteaudulac

HARMONIE DE COTEAU-DU-LAC

Activités offertes : Musique - Regroupement de musiciens

Lieu : centre communautaire Wilson

Informations :
Responsable : Sylvie Paulhus
Téléphone : 450 217-6665
Courriel : sylvie.paulhus@videotron.ca
: Harmonie Coteau-du-Lac

HÉBERGEMENT LA PASSERELLE

Activités offertes : Hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale

Lieu : Région Vaudreuil-Soulanges

Informations :
Téléphone (intervenante) : 450 424-6010
Téléphone (administration) : 450 424-6077
Courriel : info@hebergementlapasserelle.com
Site Internet : www.hlapasserelle.com
: www.facebook.com/hlapasserelle

LA MAGIE DES MOTS

Activités offertes : Cours de français et d'informatique.

Lieu : Coteau-du-Lac

Informations :
Responsable : Nicolas Dugal
Téléphone : 450 763-1331 ou 1 877 606-1331
Courriel : comdelamagie@outlook.com
Site Internet : www.lamagiedesmots.com
: www.facebook.com/lamagiedesmots

LES REPAS PARTAGÉS DE COTEAU-DU-LAC

Activités offertes :
Repas

Lieu : Église Saint-Ignace, Coteau-du-Lac

Dates : 3 février, 6 avril, 4 mai

Informations :
Responsable : Monique Ranger
Téléphone : 450 763-1165
Courriel : ranger02@videotron.ca

PAROISSE ST-FRANÇOIS-SUR-LE-LAC

Activités offertes :
Messes

Lieu : Église Saint-Ignace, Coteau-du-Lac

Informations :
Responsable : Yolande Parent
Téléphone : 450 267-9256
Courriel : yparent3@sympatico.ca
: www.facebook.com/stfrancoissurlelac

Ne manquez pas le mois du défi santé en avril. Des activités gratuites pour toute la famille, activités sportives et conférences. Consultez le calendrier municipal pour connaître les activités offertes et l'édition du printemps du carnet loisirs pour plus d'information.

ORGANISMES

Association des archers du Sud-Ouest
Bertin Desrosiers
450 763-0179
www.pechearccoteaudulac.com

Association des chasseurs et pêcheurs "Les rapides de Coteau-du-Lac"
Mylène St-Germain
450 763-0179
www.pechearccoteaudulac.com

Association du baseball mineur de Coteau-du-Lac et Les Cèdres
Daniel Larose-Charette
450 452-2350
baseballcdl@hotmail.com

Association Québécoise des Loisirs Folkloriques Sud-Ouest
Pierre P Savaria
450 458-7137
aqlf-sudouest@hotmail.com
www.aqlfsudouest.com

Club BMX Vaudreuil-Soulanges
inscriptions@bmxvs.ca
www.bmxvs.ca

Club de l'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac
Pierre Tanguay
450 763-6317

Club Octogone
Geneviève Gingras (consultante jeunesse)
450 763-0086
gene.gingras@gmail.com

Club de pétanque
Pierre Tanguay
450 763-5317

Club de soccer Soulanges
Robert Lapointe
450 763-2721

Club de triathlon Tri-o-lacs
Marie-France Beaumont
450 200-0772
info@tri-o-lacs.org
www.tri-o-lacs.com

L'École de Coteau-du-lac
Pavillon de l'Éclusière
Pavillon Saint-Ignace et l'Académie Wilson
450 267-3457
450 267-3458

Garde de Coteau-du-Lac
Roger Sirois
450 288-4960

Harmonie de Coteau-du-Lac
Sylvie Paulhus
450 217-6665
sylvie.paulhus@videotron.ca

ORGANISMES

La magie des mots
Nicolas Dugal
450 763-1331
comdelamagie@outlook.com
www.lamagiedesmots.com

La paroisse Saint-François-sur-le-lac
Denise Coulombe
450 267-3308
stfrancoissurlelac@gmail.com

Les repas partagés de l'amitié
Monique Ranger
450 763-1165
ranger02@videotron.ca

Ligue échelle de tennis
Bona Pek, Nathalie Tremblay co-responsable
tenniscoteau@gmail.com

Scouts et guides, 39e CDL
Janine Dufresne
450 763-1566
lamazelle@hotmail.com

Société d'habitation de Coteau-du-Lac
Catherine Doiron
450 763-5557
shcdl@videotron.ca

Société d'histoire de Coteau-du-Lac
Alain Dignard
450 763-2581
societedhistoirecoteaudulac@gmail.com
www.societedhistoire-coteau-du-lac.com

Société Saint-Jean-Baptiste
Raymond Gauthier
450 456-3420

ORGANISMES

Association de hockey mineur Soulanges
450 265-3731
www.hockey-ahms.com

Association Marie-Reine de Soulanges
Yolande Parent
Monique Lalonde
450 267-9256
450 763-1414
yparent3@sympatico.ca

Base de plein air de Saint-Lazare
450 424-8000
lesforestiers@ville.saint-lazare.qc.ca
http://bpa.ville.saint-lazare.qc.ca/

Capoeira Vaudreuil-Soulanges
450 763-5507
https://capoeiravaudreuilsoulanges.wordpress.com

Centre d'action bénévole Soulanges
450 265-3134
cabs@videotron.ca

Centre communautaire des aînés de Soulanges et Popote roulante
Josée Champagne
450 265-3548
mdasoulanges@outlook.com

Centre de gestion hôtelière Soulanges
Concha Cura
450 763-5507
cgh.soulanges@gmail.com
www.cghsoulanges.com

Cité des Arts et des Sports de Salaberry-de-Valleyfield
450 373-6573
www.complexesportifcas.com

Club Aquatique Salaberry
Véronique Vivarais
450 373-6573
clubaquatiquesalaberry@hotmail.com
www.clubaquatiquesalaberry.ca

Club de gymnastique CampiAgile
Eve Filiatrault
450 370-4494
info@campiagile.ca
www.campiagile.ca

Club de gymnastique Gymini
450 455-3141
info@clubgymini.org
www.clubgymini.org

Club de Patinage Artistique Soulanges
Chantal Grignon
Denise Leduc
450 265-3731 #27
450 377-9681
www.cpasoulanges.com

ORGANISMES

Club de Patinage de Vitesse des Trois-Lacs
Didier Toussaint
450 510-3178
info@cpv3lacs.org
www.cpv3lacs.org

Hébergement La Passerelle

450 424-6077
450 424-6010
info@hebergementlapasserelle.com
www.hlpasserelle.com

Maison de la famille Vaudreuil-Soulanges
450 217-2177
info@mfvs.ca
www.maisondelafamillevs.ca

Moisson Sud-Ouest
450 377-7696
info@moissonsudouest.org
www.moissondusouest.org

Option Ressource Travail
Lucie Charland
450 377-4949
lcharland@psjeunesse.org
www.psjeunesse.org

Parrainage civique Vaudreuil-Soulanges
1 450 455-8986
pcvs@parrainageciviquevs.ca
www.parrainageciviquevs.ca

P.E.H.D.A.A. (Parents d'enfants handicapés avec difficultés d'apprentissage ou d'adaptation)

450 424-7505
info@pehdaa.ca

Vision travail
450 455-5150
vaudreuil@visiontravail.ca
www.visiontravail.ca