

# LE CARNET LOISIRS

PRINTEMPS 2023



[coteau-du-lac.com](http://coteau-du-lac.com)

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

**3 AVRIL 2023**  
**CONSULTATION DE LA**  
**PROGRAMMATION EN LIGNE**

**10 AVRIL 2023 : INSCRIPTIONS POUR TOUS,**  
**DÈS 9 H INFORMATION/INSCRIPTION EN LIGNE**  
 450 763-5822, poste 222  
[loisirs@coteau-du-lac.com](mailto:loisirs@coteau-du-lac.com)  
[coteau-du-lac.com](http://coteau-du-lac.com)  
[mon.accesscite.net](http://mon.accesscite.net)

Veillez noter que l'inscription à la session d'automne ne confirme pas à 100 % qu'elle se déroulera pour les dix semaines. Nous devons bien sûr respecter les consignes du gouvernement. De ce fait, elle peut être modifiée ou annulée, et ce, sans préavis.

## PROGRAMMATION VILLE

L'inscription se fait en ligne à l'adresse suivante : [mon.accesscite.net/71040/frcaP](http://mon.accesscite.net/71040/frcaP)

## PROGRAMMATION D'UN PARTENAIRE

Lorsque des cours offerts à Coteau-du-Lac sont gérés par des partenaires externes, l'inscription se fait directement auprès de ceux-ci. Ils sont indiqués dans le tableau.

## TARIFICATION

Une majoration de 20 % s'appliquera aux non-résidents.es. En vertu d'une entente de réciprocité, les résidents.es de Saint-Zotique et des Coteaux bénéficient du tarif « citoyen » sur les activités offertes et administrées par la Ville de Coteau-du-Lac. Les Coteaulacois bénéficient également de cet avantage à Saint-Zotique et Les Coteaux.

## ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	COÛTS
<b>GYM ACTIVE - 50 ans et plus</b> Série d'exercices effectués sans saut permettant de raffermir les muscles et les articulations <b>Instructrice:</b> Isabelle Pilon <b>Équipement requis :</b> poids de 2 ou 3 lbs et tapis de yoga	<b>Lundi</b> 17 avril au 19 juin Exception : 1 <sup>er</sup> et 22 mai <b>Mardi</b> 18 avril au 20 juin <b>Mercredi</b> 19 avril au 21 juin <b>Jeudi</b> 20 avril au 22 juin Exception : 8 juin Lieu : centre communautaire Heure : 10 h à 10 h 45	Lors de votre inscription, vous devez choisir la ou les journées qui vous conviennent.  Ville <a href="mailto:loisirs@coteau-du-lac.com">loisirs@coteau-du-lac.com</a> 450 763-5822, poste 222 <a href="http://mon.accesscite.net/71040/fr-ca">mon.accesscite.net/71040/fr-ca</a>  Les cours manquants (jours d'exception) pour atteindre les 10 sessions payées peuvent être repris une autre journée, selon le choix du participant.	1 X sem : 75 \$ 2 X sem : 100 \$ 3 X sem : 120 \$ 4 X sem : 135 \$
<b>ZUMBA</b> Avec Chantal Daigle et Claudia Brites Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité	<b>Lundi</b> Avec Chantal 17 avril au 19 juin Exception : 22 mai  <b>Mercredi</b> Avec Claudia 19 avril au 21 juin Exception : 10 mai Lieu : centre communautaire Heure : 17 h 30 à 18 h 30	Ville <a href="mailto:loisirs@coteau-du-lac.com">loisirs@coteau-du-lac.com</a> 450 763-5822, poste 222 <a href="http://mon.accesscite.net/71040/fr-ca">mon.accesscite.net/71040/fr-ca</a>	1 x sem : 75 \$ 2 x sem : 100 \$
<b>ESSETRICS</b> Avec Gisela Gilbert Pour tous les niveaux, avec de la musique et sans impacts ! Permet de renforcer et allonger tous les muscles du corps et force physique. La séance se fait debout ainsi qu'assis au sol.	<b>Lundi</b> 17 avril au 12 juin Sans exception Lieu : gymnase du pavillon de Saint-Ignace Heure : 18 h à 19 h	Gisela Gilbert 514 944-3738 <a href="mailto:yoga.massogisela@mail.com">yoga.massogisela@mail.com</a>  Inscription auprès de l'instructeur	90 \$
<b>ZEN FLOW RESTAURATEUR</b> <b>YOGA</b> Avec Julie Perreault Différentes postures de restauration au sol offrant stabilité et relaxation. Renforce le système immunitaire, calme le système nerveux, soulage les tensions musculaires et aide à retrouver la paix intérieure. <b>Équipement requis :</b> tapis de yoga	1 <sup>er</sup> mai au 19 juin Lieu : centre communautaire Heure : 19 h à 20 h	Julie Perreault <a href="mailto:info@zenyoga.ca">info@zenyoga.ca</a> 514 883-2557  Inscription auprès de l'instructeur.	18 \$ le cours ou 125\$ pour la session

## ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	COÛTS
<b>BODY FIT</b> <b>Avec Isabelle Pilon</b> Musculation et raffermissement de tous vos muscles. Pour une silhouette bien sculptée ! <b>Équipement requis</b> : deux paires de poids (5 lbs et 8 lbs)	<b>Mardi</b> <b>18 avril au 20 juin</b> Lieu : centre communautaire Heure : <b>9 h à 9 h 45</b>	Ville <a href="mailto:loisirs@coteau-du-lac.com">loisirs@coteau-du-lac.com</a> <b>450 763-5822, poste 222</b> <a href="http://mon.accesscite.net/71040/fr-ca">mon.accesscite.net/71040/fr-ca</a>	75 \$
<b>INTERVALLES PIYO ET ABDOS</b> <b>Avec Isabelle Pilon</b> Combiner du Piyo (pilates et yoga rapide) <b>Note</b> : beaucoup de pauses tête en bas et sur les mains. <b>Équipement requis</b> : poids de 5 lbs et tapis de yoga	<b>Jeudi</b> <b>20 avril au 22 juin</b> <b>Exception : 8 juin</b> Lieu : centre communautaire Heure : <b>9 h à 9 h 45</b>	Ville <a href="mailto:loisirs@coteau-du-lac.com">loisirs@coteau-du-lac.com</a> <b>450 763-5822, poste 222</b> <a href="http://mon.accesscite.net/71040/fr-ca">mon.accesscite.net/71040/fr-ca</a>	75 \$

## PLATEAUX EXTÉRIEURS OU LIGUES (ADULTE – ADO)

<b>LIGUE DE PICKLEBALL</b> Ouvert à tous les citoyens de Coteau-du-Lac Variante du tennis traditionnel aussi appelé tennis léger, ce sport de raquette nord-américain combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. <b>Équipement requis</b> : raquette, balles	L'horaire sera annoncé en mai Lieu : terrain extérieur de pickleball au parc Paul-Stevens	Inscription et/ou information auprès de la responsable Denise Gariépy <b>450 763-2362</b> <a href="mailto:garsau2362@gmail.com">garsau2362@gmail.com</a>	GRATUIT
<b>PICKLEBALL</b> Une opportunité de vous améliorer à ce sport, dans une ambiance conviviale. <b>Équipement requis</b> : raquette et balles Mercredis à partir de mai	<b>Mercredis à partir de mai</b> Lieu : terrain extérieur de pickleball au parc Paul-Stevens Heures : <b>18 h à 21h</b>	<b>Pacôme Allain</b> <a href="mailto:pacome.allain@gmail.com">pacome.allain@gmail.com</a>	GRATUIT

## PLATEAUX EXTÉRIEURS OU LIGUES (ADULTE – ADO)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	COÛTS
<b>LIGUE FÉMININE DE BALLE DONNÉE Femme 18 ans +</b> Connaissance de base de la balle donnée. Ligue composée de six équipes jouant pour le plaisir. <b>Équipement requis</b> : gant, casque et masque facultatifs	<b>Lundi</b> <b>15 mai à la fin août</b> Lieu : terrain de baseball du parc Yvon-Geoffrion. Les parties sont entre 19 h et 22 h  Heures : <b>Les parties auront lieu entre 18 h 30 et 22 h</b>	Inscription et/ou information auprès de la responsable  <b>Josée Lavigne</b> <a href="mailto:ifbdvs@hotmail.com">ifbdvs@hotmail.com</a>	
<b>LIGUE DE TENNIS SUD-OUEST</b> De style compétitif. Pour joueur de calibre avancé. <b>Équipement requis</b> : raquette, balles	<b>Lundi (un lundi sur deux) mi-mai à la fin août</b> Lieu : terrains extérieurs au parc Paul Stevens Heures : <b>Les parties auront lieu entre 19 h et 22 h</b>	Inscription et/ou information auprès de la responsable  Claude Martin <b>514 402-8214</b>	
<b>LIGUE ÉCHELLE DE TENNIS DE COTEAU-DU-LAC</b> Ligue amicale de tennis de tous les calibres : débutant à expert. Planifiez vous-mêmes vos parties avec des adversaires assignés. Selon votre pointage, montez ou descendez d'un niveau. Parfait si vous recherchez des partenaires de votre calibre. <b>Équipement requis</b> : raquette, balles	<b>Selon vos disponibilités Du 7 mai au 2 septembre</b> Lieu : terrains extérieurs au parc Paul Stevens	Bona Pek <b>514 424-5184</b> <a href="mailto:tenniscoteau@gmail.com">tenniscoteau@gmail.com</a>	GRATUIT

ENFANTS – JEUNESSE			
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	COÛTS
<b>PARENTS EN FORME EN PLEIN AIR</b> Autant pour les papas que les mamans. Avec <b>Chantal Darcy</b> . Retrouvez la forme, avec ou sans bébé! <b>Déroulement par segments</b> : Stimulation précoce, aérobie, musculation, relaxation et étirement. <b>Équipement requis</b> : poussette ou porte-bébé, une serviette de plage ou tapis de yoga	<b>Lundi</b> <b>24 avril au 6 juin</b> <b>Exception : 22 mai</b> Lieu : dans le stationnement du centre communautaire (au sous-sol de la bibliothèque en cas de pluie) Heure : <b>9 h à 10 h</b>	<b>Ville</b> <a href="mailto:loisirs@coteau-du-lac.com">loisirs@coteau-du-lac.com</a> <b>450 763-5822, poste 222</b> <a href="http://mon.accesscite.net/71040/fr-ca">mon.accesscite.net/71040/fr-ca</a>  Pour découvrir l'entreprise La Boîte aux trésors : <a href="http://boiteauxtresors.com">boiteauxtresors.com</a>	60 \$
<b>ÉVEIL MUSICAL</b> Une activité parent-poupon de 2 à 12 mois. Avec <b>Chantal Darcy</b> Découverte du monde des sons avec des objets usuels et l'utilisation de comptines et de chansons à gestes pour stimuler l'intérêt de l'enfant et l'inciter à imiter. Occasion d'explorer les sonorités, les textures, les atmosphères et les gestes réconfortants de style massages pour poupons <b>Équipement requis</b> : serviette de plage ou tapis de yoga	<b>Lundi</b> <b>24 avril au 6 juin</b> <b>Exception : 22 mai</b> Lieu : sous-sol de la bibliothèque Heure : <b>10 h 15 h à 11 h</b>	<b>Ville</b> <a href="mailto:loisirs@coteau-du-lac.com">loisirs@coteau-du-lac.com</a> <b>450 763-5822, poste 222</b> <a href="http://mon.accesscite.net/71040/fr-ca">mon.accesscite.net/71040/fr-ca</a>  Pour découvrir l'entreprise La Boîte aux trésors : <a href="http://boiteauxtresors.com">boiteauxtresors.com</a>	60 \$ Combo Parents en forme et éveil musical : 80 \$
<b>PICKLEBALL PARENT-ENFANT</b> Une occasion de découvrir ce sport populaire en famille, avec vos enfants de tous âges. <b>Équipement requis</b> : raquette, balles	<b>Lundi à partir de mai</b> Lieu : terrain extérieur de pickleball au parc Paul-Stevens Heures : <b>18 h à 21h</b>	Inscription et/ou information auprès du responsable <b>Pacôme Allain</b> <a href="mailto:pacome.allain@gmail.com">pacome.allain@gmail.com</a>	GRATUIT
<b>GYM ACROBATIQUE 7 ans +</b> <b>Avec le Club Gymini</b>	<b>Mardi et jeudi</b> <b>10 janvier au 15 juin</b> Lieux : <b>Mardi</b> : gymnase du pavillon de St-Ignace <b>Jeudi</b> : gymnase du pavillon de l'Éclésièrre Heures : <b>18 h 15 à 20 h 30</b>	Inscription auprès du partenaire.  <b>450 455-3141</b> <a href="mailto:info@clubgymini.org">info@clubgymini.org</a> <a href="http://clubgymini.org/inscriptions">clubgymini.org/inscriptions</a>	Selon le groupe
<b>BASKETBALL EXTÉRIEUR (Nouveau)</b> <b>9 à 11 ans et 12 à 15 ans</b> <b>Avec Animation Pogo</b> Pour développer des connaissances et des habiletés, pour apprendre à jouer au basketball et devenir un meilleur joueur d'équipe. Une partie est jouée à chaque cours. Trois étoiles du match sont décernées avec une petite surprise pour récompenser les bonnes attitudes et l'esprit d'équipe.	<b>Mardi</b> <b>4 juillet au 22 août</b> Lieu : Terrain extérieur derrière Saint-Ignace Heures : <b>18 h à 19 h : 9 à 11 ans</b> <b>19 h 05 à 20 h 05 : 12 à 15 ans</b>	<b>Antoine Elie</b> <a href="mailto:animationpogo@gmail.com">animationpogo@gmail.com</a> <b>450 807-5679</b> <a href="http://animationpogo.com">animationpogo.com</a>  *Capacité limitée	95 \$
<b>TAEKWONDO 7ans +</b> <b>Avec l'école de Taekwondo François Pleau</b> Art martial permettant de développer la concentration, la souplesse, les réflexes, la confiance en soi et bien plus.	<b>Mercredi</b> <b>5 avril au 31 mai</b> Lieu : gymnase du pavillon de l'Éclésièrre Heures : <b>19 h à 20 h</b>	Inscription auprès de l'instructeur lors du premier cours. <b>François Pleau</b> <b>450 567-2771</b> <a href="mailto:francoispleau@hotmail.com">francoispleau@hotmail.com</a>	90 \$

ENFANTS – JEUNESSE			
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	COÛTS
<b>MULTISPORTS 2 à 12 ans</b> <b>Avec l'équipe 7 Sports</b> Un sport différent chaque semaine, et ce, sans compétition. <b>Les sports pratiqués</b> : hockey, pickleball, cricket, danse, gymnastique, football, basketball et +	<b>Samedi</b> <b>22 avril au 10 juin</b> Lieu : gymnase du pavillon de Saint-Ignace Heures : <b>9 h à 9 h 45 : 2 à 4 ans (parent-enfant)</b> <b>9 h 45 à 10 h 45 : 4 à 6 ans</b> <b>10 h 45 à 11 h 45 : 7 à 12 ans</b>	Inscription auprès de l'instructeur. <b>Robin</b> <b>514 717-2787</b> <a href="mailto:7sports.mj@gmail.com">7sports.mj@gmail.com</a> <a href="http://sports.info/multisportcoteaudulac">sports.info/multisportcoteaudulac</a>	139 \$ plus taxes
<b>ACADÉMIE NERF 5 à 8 ans et 9 à 13 ans</b> <b>Avec Animation Pogo</b> Thématiques : bataille royale, hunger games, capture du drapeau, des jeux zombies, etc. Trois modes de jeu par classe, toujours différents avec plus de 100 nerfs, des mini-ballons chasseurs, des étoiles de ninja et des cachettes gonflables. Aucun équipement requis	<b>Dimanche</b> <b>16 avril au 4 juin</b> Lieu : Gymnase du pavillon de Saint-Ignace (1 Rue du Parc, Coteau-du-Lac). Heures: <b>13 h à 14 h : 5 à 8 ans</b> <b>14 h 15 à 15 h 15 : 9 à 13 ans</b>	<b>Antoine Elie</b> <a href="mailto:animationpogo@gmail.com">animationpogo@gmail.com</a> <b>450 807-5679</b> <a href="http://animationpogo.com">animationpogo.com</a>	Capacité limitée 125 \$ Combo: Académie Nerf + Ligue de Nerf: 200\$
<b>LIGUE NERF 9 à 13 ans-</b> <b>Avec Animation Pogo</b> 7 Parties + Tournoi final (4 juin) Partie de 30 minutes, remplie d'action. Chaque équipe joue trois modes à chaque partie. Capture du Drapeau, Élimination Simple et Récupération des Diamants. Aucun équipement requis	<b>Dimanche</b> <b>16 avril au 4 juin</b> Lieu : Gymnase du pavillon de Saint-Ignace (1 Rue du Parc, Coteau-du-Lac). Heures: <b>Match de ~30 minutes soit de 15 h 30-16 h ou 16 h 15-16 h 45</b> <b>(Directement après l'Académie nerf)</b>	Inscription auprès de l'instructeur. <b>Antoine Elie</b> <a href="mailto:animationpogo@gmail.com">animationpogo@gmail.com</a> <b>450 807-5679</b> <a href="http://animationpogo.com">animationpogo.com</a>  *Capacité limitée	125 \$ Combo: Académie Nerf + Ligue de Nerf: 200\$ ou 600\$ / Équipe de 5 Un parent est libre d'entraîner son équipe.
<b>HOCKEY BALLE 5 à 8 ans et 9 à 12 ans</b> <b>Avec l'équipe 7 Sports</b> Programme récréatif d'initiation au hockey cosom favorisant le développement et le perfectionnement des aptitudes psychomotrices des enfants. <b>Équipement requis</b> : bâton de hockey avec palette en plastique, casque avec grille et gants	<b>Dimanche</b> <b>23 avril au 11 juin</b> Lieu : gymnase du pavillon de Saint-Ignace Heures : <b>9 h à 10 h (5 à 8 ans)</b> <b>10 h à 11 h (9 à 12 ans)</b>	<b>Robin</b> <b>514 717-2787</b> <a href="mailto:7sports.mj@gmail.com">7sports.mj@gmail.com</a> <a href="http://sports.info/multisportcoteaudulac">sports.info/multisportcoteaudulac</a>	135 \$ plus taxes

## DANSE 8-12 ANS

Viens t'amuser toute la soirée avec notre DJ, sous la supervision d'adultes bénévoles. Rafraîchissements et friandises sur place (\$)

Un thème différent à chaque danse.  
Les vendredis, de 19 h à 22 h  
28 avril | Thématique : Poisson d'avril  
26 mai | Thématique : Soirée Hawaïenne  
Lieu : centre communautaire Wilson  
Entrée: 4 \$

Les danses sont organisées par le Club jeunesse la Relève de Coteau-du-Lac en collaboration avec le Club Gens de cœur des Coteaux.



## SOIRÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ 12-15 ANS

On renouvelle l'expérience avec une soirée de jeux de société animée et bar à bonbons.

Le jeudi 25 mai

Lieu : sous-sol de la bibliothèque

Heure : 18 h 30 à 20 h

## BASEBALL SOULANGES

L'Association de Baseball mineur de Soulanges invite les filles et les garçons âgés de 4 à 18 ans voulant jouer au baseball à s'inscrire du 1<sup>er</sup> février au 31 mars de chaque année.

Après le 31 mars, les inscriptions se font selon les besoins pour combler des équipes. Pour plus d'information, visitez la page web [baseballsoulanges.org](http://baseballsoulanges.org) ou contactez-les à [info@baseballsoulanges.org](mailto:info@baseballsoulanges.org). Bonne saison!



Le samedi 6 mai de 10 h 30 à 12 h

## FÊTE DES MÈRES - ACTIVITÉ DE COUTURE MAMAN - ENFANT (OU MAMIE-ENFANT)

À l'occasion de la fête des Mères, les enfants de 8 à 12 ans et leur maman ou leur mamie sont invités à une activité de couture toute spéciale animée par les ateliers ArtisCréatifs!

Réservation requise au 450 763-2763

Un dépôt de 5\$ en argent comptant est demandé pour réserver sa place, qui vous sera remboursé lors de l'activité.



Le samedi 3 juin de 10 h 30 à 12 h

## FÊTES DES PÈRES - ACTIVITÉ DE LEGO PAPA - ENFANT (OU PAPI- ENFANT)

À l'occasion de la fête des Pères, les enfants de 8 à 12 ans et leur papa (ou papi) sont invités à un atelier avec KokoBrik.

Cet atelier propose une foule de suggestions pour construire différents modèles inspirés de thèmes populaires préférés des jeunes constructeurs, le tout à partir de briques LEGO, Minecraft, Lego City et Friends et encore plus !

Réservation requise au 450 763-2763

Un dépôt de 5\$ en argent comptant est demandé pour réserver sa place, qui vous sera remboursé lors de l'activité.

Inscription à compter du 26 juin 2023

## DU RENOUEAU CETTE ANNÉE POUR LE CLUB DE LECTURE D'ÉTÉ TD !

Tous ceux qui s'inscriront durant la semaine du 26 juin 2023 obtiendront un joli bracelet en argent unisexe sur lequel les participants pourront ajouter des « breloques » à chaque semaine lorsqu'ils viendront visiter la bibliothèque. De plus, ils auront la chance de gagner un chèque-cadeau de 25 \$ que nous ferons tirer hebdomadairement. Les participants auront également la chance de s'inscrire aux 8 activités proposées par la bibliothèque afin de faire de belles rencontres avec les autres participants et de créer de beaux souvenirs.

Le thème cette année est « Viens voir ça! »

Aime-tu les choses uniques, les faits étonnants et les histoires pleines de mystère ? Qu'est-ce qui pique ta curiosité ? Pars à la découverte de ton quartier, de ta bibliothèque et du monde qui t'entoure. Sors tes collections, crée et amuse-toi en bonne compagnie. Découvre des récits insolites et intrigants, venus d'ici ou d'ailleurs ou sortis tout droit de l'imaginaire. Quels trésors extraordinaires collectionneras-tu lors de tes aventures cet été?

