PROGRAMMATION
AUTOMNE 2026
ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

INSCRIPTION
En ligne (résidents seulement) **: du 22 août (10 h) au 6 septembre (23 h)**
Par téléphone ou en personne (tous) **: du 24 août au 4 septembre**
Par courriel : indiquer le cours choisi, la plage-horaire et l'autorisation de paiement
450 229-2921 poste 7244 | loisirs@vdsa.ca | 1200, rue Claude-Grégoire

Inscription en ligne



INTERGÉNÉRATION

Activité	Âge	Jour/Heure	Début	Lieu	Coût*	Autres infos
BADMINTON FAMILIAL *Réservez votre terrain en simple ou en double pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis.*	8+	Lundi 18 h 45 à 19 h 45	14 septembre (10 cours)	ANM-G	90 $	Raquette et volant non inclus. Entrée par la cour arrière, porte 9. Politique familiale non-applicable.
		Vendredi 18 h 45 à 19 h 45	25 septembre (10 cours)	ANM-G	90 $	
		Vendredi 19 h 45 à 20 h 45			90 $	
KARATÉ DÉBUTANT *Cours de karaté pour les ceintures blanches, jaunes et oranges.*	5+	Vendredi 18 h à 19 h	18 septembre (10 cours)	CCJBR	68 $(15-) 94 $(16+)	Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Informations au premier cours. Assurances incluses. **Professeur : Lorenzo D'Anna**
KARATÉ INTERMÉDIAIRE *Cours de karaté pour les ceintures vertes, bleues et mauves.*	10+	Vendredi 19 h à 20 h			68 $(15-) 94 $(16+)	
KARATÉ AVANCÉ *Cours de karaté pour les ceintures brunes et noires.*	13+	Vendredi 20 h à 21 h			68 $(15-) 94 $(16+)	
(N) **MULTISPORT** *Développement des habiletés motrices par le jeu. Parent participant pour favoriser la confiance, l'équilibre, la coordination et une première découverte des sports.*	2-3½	Dimanche 9 h à 9 h 40	13 septembre (10 cours)	ESTJ-G	150 $	Le parent doit participer à l'activité. **Professeur : Sportball**



JEUNESSE

Activité	Âge	Jour/Heure	Début	Lieu	Coût*	Autres infos
ATELIER ARTISTIQUE *Dessin, peinture, collage, volume et techniques créatives pour jeunes artistes. Projets variés favorisant imagination, expression et expérimentation.*	9-11	Jeudi 17 h 25 à 18 h 25	17 septembre (12 cours)	CLR	148 $	Matériel fourni. **Professeur : Nathalie Candelon-Morel**
	12-14	Jeudi 18 h 35 à 19 h 35			148 $	

Activité	Âge	Jour/Heure	Début	Lieu	Coût*	Autres infos
N **ATELIER BULLE ZEN** **CI** *Une pause en nature entre filles pour bouger, respirer, créer et décrocher grâce à la marche consciente, au yoga, à la méditation et à l'expression artistique.*	12-15	Samedi 9 h 45 à 11 h 45	19 septembre (12 cours)	Lieux variés	228 $	Matériel requis : tapis de yoga, cahier de notes et crayons. Le calendrier des sorties sera transmis par courriel suite à l'inscription. **Professeur : Marie-Hélène Bertrand**
CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE *Dessin, peinture, collage, volume et explorations créatives. Expériences artistiques variées à emporter.*	6-8	Jeudi 16 h 15 à 17 h 15	17 septembre (12 cours)	CLR	148 $	Matériel fourni. **Professeur : Nathalie Candelon-Morel**
CI **EN CHŒUR | ATELIER DE CHORALE** *Atelier de chant choral pour enfants désirant chanter en groupe, sans audition. Apprentissage, choix de chansons partagés et petit spectacle final. Engagement à la session.*	8-13	Mardi 17 h 45 à 18 h 45	15 septembre (12 cours)	CCJBR	157 $	Matériel requis : cartable/duo-tang, crayon, bouteille d'eau. **Professeur : Audrey Nobili**
CI **ÉVEIL À LA DANSE** *Initiation à la danse par le jeu et l'exploration musicale. Les tout-petits développent leur conscience corporelle, leur coordination et leur repérage dans l'espace.*	3	Samedi 8 h 15 à 8 h 50	19 septembre (12 cours)	CSPDH-E	55 $	Afin de favoriser l'autonomie et la participation, les parents ne peuvent pas assister au cours ni être présents dans la salle. **Professeur : Saya Valiquette**
N **INITIATION DJ** **CI** *Atelier interactif où les jeunes découvrent les bases du DJing à l'aide d'équipements professionnels, développent leur créativité musicale et préparent une courte prestation.*	8-11	Lundi 17 h 30 à 18 h 30	14 septembre (8 cours)	CCJBR Réunion A	300 $	**Professeur : Le LOOP**
	12-15	Lundi 18 h 30 à 19 h 45			300 $	
N **JAZZ-CONTEMPORAIN** **CI** *Cours de danse jazz-contemporain combinant technique, expression et créativité. Les enfants explorent différents mouvements, développent leur musicalité et apprennent une chorégraphie.*	4-5	Samedi 9 h 45 à 10 h 30	19 septembre (12 cours)	CSPDH-E	55 $	**Professeur : Saya Valiquette**
	5-6	Samedi 10 h 35 à 11 h 20			55 $	
	7-10	Samedi 11 h 25 à 12 h 25			75 $	
N **MAÎTRES DES MACHINES** **CI** ANNULÉE *Le ur d'un ordinateur, de cipales, comprennent leur fonctionnement et apprennent à diagnostiquer des problèmes simples.*	6-8	Mercredi 17 h à 18 h	16 septembre (6 cours)	CCJBR Réunion A	300 $	**Professeur : Assimiler**
	9-12	Mercredi 18 h 05 à 19 h 05			300 $	
MINI BASKET *Initiation au basketball et apprentissage des rudiments du sport à travers des matchs animés organisés en collaboration avec la Ville de Saint-Sauveur.*	6-8	Samedi 8 h à 9 h	19 septembre (12 cours)	ESTJ-G	240 $	Matériel requis : Vêtements confortables, souliers de sport, bouteille d'eau. **Professeur : Benito Junior Jean (Focus Basketball)**
	9-12	Samedi 9 h à 10 h			240 $	
MINI BASKET AVANCÉ/COMPÉTITIF *Activité compétitive destinée aux joueurs ayant une bonne base en basketball. Parties organisées, intensité élevée et esprit sportif seront au cœur des séances.*	10-12	Mardi 18 h 15 à 19 h 45	15 septembre (12 cours)	ESTJ-G	320 $	Matériel requis : Vêtements de sport, souliers de sport ou de basketball, bouteille d'eau. **Professeur : Benito Junior Jean (Focus Basketball)**
N **MULTISPORT** *Initiation à plusieurs sports (soccer, hockey, baseball, basketball, football, volleyball, tennis et golf) par des jeux et histoires amusantes. Les enfants développent autonomie, coordination et habiletés motrices sans la présence du parent.*	3½-5	Dimanche 9 h 45 à 10 h 25	13 septembre (10 cours)	ESTJ-G	150 $	**Professeur : Sportball**
N **PRÉ-BALLET** **CI** *Initiation au ballet par le jeu et le mouvement. Les enfants développent posture, coordination et musicalité tout en apprenant une chorégraphie.*	4-5	Samedi 8 h 55 à 9 h 40	19 septembre (12 cours)	CSPDH-E	55 $	**Professeur : Saya Valiquette**
N **SOCCER** *Apprentissage et perfectionnement du soccer dans un environnement non compétitif. Développement des techniques, du jeu d'équipe, de la confiance et de l'esprit sportif.*	5-6	Dimanche 10 h 30 à 11 h 25	13 septembre (10 cours)	ESTJ-G	180 $	Matériel fourni. tenue sportive requise. **Professeur : Sportball**
	7-9	Dimanche 11 h 30 à 12 h 25			180 $	

N **NOUVEAU** **CI** **COURS INTERMUNICIPAL** **AC** **ACTIVITÉ À LA CARTE**

LIEU : CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, CLR : Chalet du lac Rond, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, ANM-G : École secondaire Augustin-Norbert Morin, gymnase, CSPDH-E : Centre sportif des Pays-d'en-Haut, salle entraînement

* Tarif résident, taxes incluses (si applicable)

ACTIVITÉS À LA CARTE

Incapable de faire un choix parmi tous les cours? Optez pour des activités à la carte!

Chaque session, une dizaine de cours sont offerts à la carte. Pour 80 $ taxes incluses, vous avez droit à 5 séances de votre choix!



ADULTE

Activité	Niveau	Jour/Heure	Début	Lieu	Coût*	Autres infos
ATELIER DE PEINTURE LIBRE *Espace ouvert aux artistes peintres. Occasion d'échanger des techniques, de partager des conseils ou simplement de prendre un café entre passionnés.*	🟢	Lundi 14 h à 16 h 30	14 septembre (8 cours)	CCJBR	Gratuit (résidents)	Le participant doit apporter son propre matériel. Attention : Plusieurs relâches. 21-28 sept, 5-12-26 oct et 30 nov, fin le 14 déc.
BADMINTON *Réservez votre terrain en simple ou en double pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis.*	🟢	Lundi 19 h 45 à 20 h 45	14 septembre (10 cours)	ANM-G	90 $	Raquette et volant non inclus. Entrée par la cour arrière, porte 9. Politique familiale non-applicable.
		Lundi 20 h 45 à 21 h 45			90 $	
		Vendredi 20 h 45 à 21 h 45	25 septembre (10 cours)		90 $	
BILLARD LIBRE ******INSCRIPTIONS EN PERSONNE SEULEMENT****** *Accès au local de billard pendant les heures d'ouverture de la salle.*	🟢	8 h 15 à 16 h	Lundi	CCJBR Billard	35 $/an	Attention : Lundi et mercredi, 10 h à 15 h - Snooker non disponible
		8 h 15 à 16 h	Mardi			
		8 h 15 à 16 h	Mercredi			
		8 h 15 à 16 h	Jeudi			
N CI **CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT** *Programme de musculation en circuit dynamique et accessible visant à améliorer la force, l'endurance musculaire et la condition physique globale grâce à des stations variées.*	🟡	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	17 septembre (10 cours)	CCJBR	146 $	Matériel requis : vêtements de sport et bouteille d'eau. **Professeur : Marie-Hélène Bertrand**
CLUB DE CONVERSATION - ANGLAIS *Espace de discussion pour pratiquer l'anglais à travers des activités variées. L'objectif est d'améliorer la fluidité, le vocabulaire et la confiance à l'oral.*	🟡	Lundi 15 h 30 à 17 h 30	14 septembre (8 cours)	CLR	205 $	Prérequis : être capable de s'exprimer en anglais. **Professeur : Laurianne Chartier**
N CI **CLUB DE MARCHE** *Club de marche convivial et accessible proposant 12 sorties thématiques animées et sécuritaires. Bougez, socialisez, découvrez différentes façons de marcher et profitez du plein air.*	🟢	Mardi 16 h 30 à 17 h 45	15 septembre (12 cours)	Lieux variés	180 $	Le calendrier des marches et la liste de matériel suggéré sera transmis par courriel suite à l'inscription. **Professeur : Marie-Hélène Bertrand**
		Samedi 8 h 15 à 9 h 30	19 septembre (12 cours)		180 $	
N CI **DANSE COUNTRY** *Cours de danse country débutant : Apprenez les pas de base de la danse country dans une ambiance conviviale et dynamique. Aucune expérience ni partenaire requis.*	🟢	Mecredi 18 h 15 à 19 h 30	16 septembre (12 cours)	CCJBR	175 $	Souliers à semelles lisses. **Professeur : Country Beast**
CI **DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT 1** *Cours de danse en ligne s'adressant aux personnes peu ou pas initiées. Les participants apprennent progressivement les figures de base et les déplacements de pieds associés.*	🟢	Lundi 10 h 15 à 11 h 15	12 octobre (7 cours)	CCJBR	63 $	Souliers à semelles lisses. **Professeur : Monique Desparois**
CI **DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT 2** *Avoir suivi le cours de débutant 1*	🟡	Lundi 11 h 30 à 12 h 30	12 octobre (7 cours)	CCJBR	63 $	Souliers à semelles lisses. **Professeur : Monique Desparois**
CI **DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT 3** *Avoir suivi le cours de débutant 2*	🟠	Lundi 12 h 45 à 13 h 45	12 octobre (7 cours)	CCJBR	63 $	Souliers à semelles lisses. **Professeur : Monique Desparois**
DESSIN (TOUS NIVEAUX) *Découvrez ou approfondissez le dessin au graphite, crayons de couleur et techniques graphiques variées. Méthode progressive, suivie d'expression personnelle et perfectionnement technique.*	🟢	Jeudi 13 h à 16 h	17 septembre (6 cours)	CLR	275 $	Liste de matériel transmise par courriel après l'inscription. **Professeur : Nathalie Candelon-Morel**
CI **ENSEMBLE EN CHŒUR** **ATELIER DE CHORALE** *Atelier de chant choral, sans audition. Chansons populaires, ambiance conviviale, choix des chansons partagés et prestation finale ouverte au public. Engagement à la session.*	🟢	Mardi 19 h à 21 h	15 septembre (12 cours)	CCJBR	246 $	Matériel requis : cartable/duo-tang, crayon, bouteille d'eau **Professeur : Audrey Nobili**
N CI **ENTRAÎNEMENT POSTURAL** *Programme d'entraînement postural doux et progressif visant à améliorer posture, respiration et bien-être grâce à des exercices de renforcement, d'étirements et de conscience corporelle.*	🟢	Jeudi 19 h 45 à 20 h 45	17 septembre (10 cours)	CCJBR	146 $	**Professeur : Marie-Hélène Bertrand**
ESPAGNOL MULTINIVEAUX *Cours pratique qui permet d'acquérir, de consolider ou d'approfondir les bases de la langue espagnole en permettant à chacun de progresser selon son rythme et son niveau.*	🟢	Lundi 18 h à 20 h	14 septembre (8 cours)	CLR	205 $	**Professeur : Laurianne Chartier**

N **NOUVEAU** CI **COURS INTERMUNICIPAL** AC **ACTIVITÉ À LA CARTE**

🟢 **Débutant** 🟡 **Intermédiaire** 🟠 **Avancé**

Activité	Niveau	Jour/Heure	Début	Lieu	Coût*	Autres infos
AC **ESSENTRICS** *Entraînement dynamique et complet qui combine l'étirement et le renforcement, tout en engageant les 650 muscles.*	Débutant	Mercredi 10 h 45 à 11 h 45	16 septembre (12 cours)	CCJBR	147 $	**Professeur : Isabel Ladouceur**
		Mercredi 17 h à 18 h			147 $	
N AC **JAMBES, FESSES ET ABDOS** *Enchaînement d'exercices ciblant les jambes, les fesses et les abdominaux, réalisés avec poids légers ou au poids du corps pour renforcer et tonifier le bas du corps.*	Intermédiaire	Mercredi 12 h à 13 h	16 septembre (12 cours)	CCJBR	125 $	**Professeur : Isabelle Tessier**
AC **MUSCULATION HAUT DE CORPS ET ABDOS** *Enchaînement d'exercices ciblant le haut du corps et la sangle abdominale réalisé à l'aide de poids légers ou du poids du corps.*	Intermédiaire	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15	16 septembre (12 cours)	CCJBR	125 $	**Professeur : Isabelle Tessier**
PEINTURE (TOUS NIVEAUX) *Découvrez ou approfondissez la peinture acrylique et à l'huile. Méthode progressive et suivi de pratique personnelle.*	Débutant	Jeudi 13 h à 16 h	29 octobre (6 cours)	CLR	275 $	Liste de matériel transmise par courriel après l'inscription. **Professeur : Nathalie Candelon-Morel**
N CI **PICKLEBALL - LIGUE RÉCRÉATIVE** *Ligue récréative de pickleball en double les duos seront formés sur place pour tous les niveaux. Rotation gagnants-perdants, matchs de 9 points, deux rencontres hebdomadaires.*	Débutant	Dimanche 16 h 30 à 19 h 30	13 septembre (12 cours)	ANM-G	50 $	Raquette non fournie. Balles fournies. **Responsables : Stephen Ghantous et Guy Dessaulles**
		Mercredi 20 h 30 à 22 h 30	16 septembre (12 cours)			
PICKLEBALL **LOCATION DE TERRAIN** *Réservez votre terrain pour la session et profitez des installations pour jouer au pickleball en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs.*	Débutant	Dimanche 9 h à 10 h 30	13 septembre (12 cours)	ANM-G	250 $	Raquette et balles non-fournies. Politique familiale non-applicable. ANM-G : 4 terrains ESTJ-G : 1 terrain
		Dimanche 10 h 30 à 12 h			250 $	
		Dimanche 12 h à 13 h 30			250 $	
		Dimanche 13 h 30 à 15 h			250 $	
		Dimanche 15 h à 16 h 30			250 $	
		Mardi 18 h 30 à 20 h	15 septembre (12 cours)	ANM-G	250 $	
		Mardi 20 h à 21 h 30			250 $	
		Lundi 20 h 30 à 22 h	14 septembre (12 cours)	ESTJ-G	334 $	
		Jeudi 18 h 15 à 19 h 45	17 septembre (12 cours)	ESTJ-G	334 $	
		Jeudi 19 h 45 à 21 h 15			334 $	
		Vendredi 18 h 15 à 19 h 45	18 septembre (12 cours)	ESTJ-G	334 $	
		Vendredi 19 h 45 à 21 h 15			334 $	
RESPIRATIONS ET MANTRAS *Cours sur les techniques de respiration pour calmer l'anxiété, développer la présence et équilibrer l'énergie, avec apprentissage de chants spirituels accompagnés à la guitare ou harmonium.*	Débutant	Mardi 13 h 45 à 14 h 45	15 septembre (12 cours)	CCJBR	138 $	**Professeur : Isabelle Frenette**
CI **TAI-CHI** *Mouvements lents et fluides favorisant équilibre, détente, souffle, ancrage et coordination dans un cadre calme et bienveillant.*	Débutant	Mardi 10 h 45 à 12 h 15	15 septembre (12 cours)	CCJBR	214 $	Le participant doit avoir une tenue décontractée et chaussures plates. **Professeur : Nathalie Candelon-Morel**
		Vendredi 10 h 45 à 12 h 15	18 septembre (12 cours)	CSPDH-E	214 $	
VITRAIL DÉBUTANT ET AVANCÉ *Exploration des techniques du vitrail traditionnel, incluant la mosaïque de verre, la baguette de plomb, la fusion de verre et des projets en 3D.*	Intermédiaire	Mardi 13 h à 16 h	6 octobre (10 cours)	CLR	372 $	Prévoir l'achat de matériel (environ 150 $) achat en ligne ou à la boutique de Saint-Sauveur. Outillage fourni. Ce cours demande une certaine force dans les mains. **Professeur : Catherine Allard**
AC **YOGA - HATHA** *Cours multiniveaux combinant postures physiques et exercices de respiration. Avec une attention portée sur l'alignement, cette pratique développe la force et la mobilité.*	Intermédiaire	Lundi 18 h à 19 h 15	14 septembre (10 cours)	CCJBR	150 $	**Professeur : Stéphanie Scherrer**
YOGA - YIN *Cours axé sur le maintien de postures d'étirement pendant de longues périodes. Cette pratique favorise la flexibilité et constitue un excellent complément aux activités plus dynamiques.*	Débutant	Lundi 19 h 30 à 20 h 45	14 septembre (10 cours)	CCJBR	150 $	**Professeur : Stéphanie Scherrer**
ZUMBAAA *Cours de danse énergique inspirée de la zumba en extérieur sous l'esplanade de la Place des citoyens.*	Débutant	Vendredi 9 h 30 à 10 h 30	4 septembre (6 cours)	PDC - E	83 $	**Professeur : Martine Plouffe**

N **NOUVEAU** CI **COURS INTERMUNICIPAL** AC **ACTIVITÉ À LA CARTE**

Débutant **Intermédiaire** **Avancé**

LIEU : CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, CLR : Chalet du lac Rond, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, ANM-G : École secondaire Augustin-Norbert Morin, CSPDH : Centre sportif des Pays-d'en-Haut, salle entraînement

* Tarif résident, taxes incluses (si applicable)



55 ANS +

Activité	Niveau	Jour/Heure	Début	Lieu	Coût*	Autres infos
AC **GYM DOUCE AVEC CHAISE** *Cours de gymnastique douce réalisé sur chaise et debout, conçu pour améliorer l'équilibre, la posture et le tonus musculaire sans brusquer le corps.*	🟢	Mardi 9 h 30 à 10 h 30	15 septembre (12 cours)	CCJBR	125 $	**Professeur : Isabelle Tessier**
		Vendredi 13 h 45 à 14 h 45	18 septembre (12 cours)		125 $	
AC **MISE EN FORME** *Cours combinant des exercices cardiovasculaires modérés, de la musculation et un travail au sol.*	🟡	Mardi 8 h 15 à 9 h 15	15 septembre (12 cours)	CCJBR	125 $	**Professeur : Isabelle Tessier**
		Vendredi 12 h 30 à 13 h 30	18 septembre (12 cours)		125 $	
AC **TONUS ET SOUPLESSE** *Cours combinant des exercices variés de musculation, de cardio léger (style Tabata), de souplesse et de flexibilité.*	🟢	Lundi 9 h à 10 h	14 septembre (10 cours)	CCJBR	108 $	**Professeur : Sandra Smith**
		Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	16 septembre (12 cours)		125 $	
AC **YOGA DOUCEUR** *Cours en douceur travaillant en profondeur, pour s'imprégner du yoga, se détendre, apprendre les techniques respiratoires et postures de base, avec exercices adaptés à chacun.*	🟢	Mardi 12 h 30 à 13 h 30	15 septembre (12 cours)	CCJBR	138 $	**Professeur : Isabelle Frenette**
		Jeudi 9 h à 10 h	17 septembre (12 cours)		138 $	
		Jeudi 10 h 15 à 11 h 15			138 $	

ENTENTE INTERMUNICIPALE

L'entente conclue entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson permet aux citoyens de s'inscrire aux activités comprises dans l'entente et de bénéficier de la tarification résidente. Consultez la liste des activités offertes sur notre site internet.

MODALITÉS

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

Résidents de Sainte-Adèle avec carte citoyenne valide seulement

ENFANTS - Rabais applicable lors d'une inscription simultanée (même toit) aux cours et ateliers :
- 1er enfant : tarification indiquée
- 2e enfant : 15 %
- 3e enfant : 20 %
- 4e enfant et plus : gratuit

Le plein tarif s'applique à l'activité la plus coûteuse.

PARENT/ENFANT - Un parent inscrit au même cours que son enfant de moins de 14 ans paie le tarif enfant. Si deux personnes adultes (lien parent/enfant, 14 ans et plus) s'inscrivent au même cours, le parent obtient 20 % de rabais.

COUPLE - Rabais de 20 % pour les conjoints inscrits au même cours.

55 ANS ET PLUS - Rabais de 20 %

NON-RÉSIDENT - Majoration de 35 %

Un seul tarif préférentiel est applicable par participant (résident), soit le plus avantageux.

MODALITÉS DE PAIEMENT

- **En ligne :** carte de crédit ou chèque électronique
- **Par téléphone :** carte de crédit
- **En personne :** carte de crédit, débit, argent comptant ou chèque à l'ordre de la Ville de Sainte-Adèle

POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Toute demande doit être faite par écrit à : loisirs@vdsa.ca

Cours (session de plusieurs semaines)
- Avant le début : remboursement complet.
- Après le début : montant des cours déjà donnés retenu (calcul selon la date de réception), peu importe la présence ou non du participant.
- Aucune demande acceptée à partir du 3e cours.
- Billet médical : remboursement au prorata des cours restants.

Des frais d'annulation de 10 $ s'appliquent (sauf si annulation par le Service des loisirs).

Atelier d'un jour
- Avant l'atelier : remboursement complet moins 10 $ de frais.
- Après l'atelier : aucun remboursement.

Un remboursement de 10 $ et moins est porté en crédit au dossier.

DÉLAI DE REMBOURSEMENT

- Inscription en personne via le terminal de paiement, comptant ou chèque : chèque émis dans un délai de 4 à 6 semaines
- Inscription en ligne : remboursement sur la carte de crédit

Carte citoyenne obligatoire
Taxes incluses (15 ans et plus)

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs, d'annuler ou de regrouper des cours si le nombre d'inscriptions est insuffisant.
Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
450 229-2921, poste 7244

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans le cadre de cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

ADULTES

Abdos-fesses-cuisses | **P**
Apprentissage des chutes chez les aînés | **VSS**
Atelier de chant choral pour adultes et 12 ans+ | **P**
Ateliers d'arts créatifs 50 ans + | **P**
Ateliers de carteries | **P**
Ateliers d'initiation aux techniques de pagaie en SUP sur le lac | **SMLM**
Body Design | **MH**
Cardio-Latino | **MH**
Cardio-Tonus | **MH**
Circuit d'entraînement | **VDSA**
Club de marche | **VDSA**
Danse country | **VDSA**
Danse en ligne (déb. 1-2-3) | **VDSA**
Danse en ligne (douceur, débutant 1 et débutant 2) | **MH**
Danse en ligne country (débutant et intermédiaire) | **MH**
Danse gitane (intermédiaire) | **P**
Danse orientale-baladi (intermédiaire) | **P**
Ensemble en coeur - Atelier de chorale | **VDSA**
Entraînement postural | **VDSA**
Espagnol | **MH**
Forfait automnal (jour et soir) | **MH**
Guitare adulte | **VSS**
Gypsy baladi (pour tous) | **P**
Improvisations, théâtre et humour | **VSS**
Initiation à la marche nordique | **MH**
Ligue récréative de pickleball | **VDSA**
Maitrisez I-Pad intermédiaire | **SADL**
Maitrisez votre Ipad débutant | **SADL**
Maitrisez votre Ipad débutant | **SADL**
Marche nordique | **MH**
Mise en forme | **P**
Percussions et chant africain | **MH**
Pilates | **MH**
Pilates | **P**
Qi-Gong | **SADL**
Qi-Gong Do In méditation | **MH**
Séances sup Fitness sur le lac | **SMLM**
Séances SUP Yoga sur le lac | **SMLM**
Solo-Latino | **MH**
Stretching | **P**
Stretching et tonus jeudi | **SADL**
Stretching et tonus lundi | **SADL**
Tai-chi | **VDSA**
Tennis intermédiaire | **MH**
Yoga | **SMLM**
Yoga (doux, débutant, pour tous) | **MH**
Yoga débutant | **SADL**
Yoga doux | **SADL**
Yoga Flow et stretch | **SMLM**
Yoga intermédiaire | **SADL**
Yoga pour tous | **P**
Yoga sur chaise | **SADL**
Zumba | **P**
Zumbaaa ! | **VDSA**
Zumbaaa! | **MH**

JEUNES

Arts créatifs pour enfant | **VSS**
Ateliers Bulles Zen (12-15 ans) | **VDSA**
Ballet 3-5 ans | **MH**
Danse 3-5 ans | **SADL**
Danse 7-13 ans | **SADL**
Danse créative 6-9 ans | **MH**
En choeur - Ateliers de chorale (8-13 ans) | **VDSA**
Éveil à la danse (3 ans) | **VDSA**
Guitare 10 ans et plus | **VSS**
Gymnastique 10 ans et plus | **VSS**
Initiation DJ (8-11 ans | 12-15 ans) | **VDSA**
Jazz-contemporain (4-5 ans | 5-6 ans | 7-10 ans) | **VDSA**
Maîtres des machines (6-8 ans | 9-12 ans) | **VDSA**
Pré-ballet (4-5 ans) | **VDSA**

PARENT-ENFANT

Cardio-Poussette Parent-enfant | **MH**
Karaté (avancé) Parent-enfant | **P**
Karaté (débutant) Parent-enfant | **P**

MH - Municipalité de Morin-Heights

P - Municipalité de Piedmont

SADL - Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

SMLM - Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

VDSA - Ville de Sainte-Adèle

VSS - Ville de Saint-Sauveur

POUR INFORMATION

Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 7244
vdsa.ca

Municipalité de Piedmont
450 227-1888, poste 230
piedmont.ca

Ville de Saint-Sauveur
450 227-0000, poste 4000
vss.ca

Morin-Heights 1855
450 226-3232, poste 132
morinheights.com

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-2543, poste 221
lacmasson.com

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs
450 224-2675, poste 262
sadl.qc.ca