PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS
AUTOMNE - HIVER 2025

ACTIVITÉS DE LA MUNICIPALITÉ

Inscriptions et paiement en ligne sur Sport Plus (valdavid.com onglet inscription activités de loisirs) ou auprès du Service loisirs, culture et vie communautaire situé au 2490, rue de l'Église (porte sur le côté), secretariat@valdavid.com, 819 324 5678, poste 4228

INSCRIPTIONS POUR LES AUTRES ACTIVITÉS

Auprès du professeur/responsable

MUNICIPALITÉ

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. en ligne sur Sports Plus sur valdavid.com, en personne ou via secretariat@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
COURS ESSENTRICS	Sophie Bissonnette	Entraînement Essentrics au Pavillon Maurice-Monty : étirements dynamiques pour renforcer, tonifier et améliorer mobilité et équilibre. Accessible à tous niveaux, sur musique entraînante.	16 ans +	Ven. 14h30 à 15h30	19 sept. au 21 nov.	128 $ tx inc. (8 cours)
PICKLEBALL LIBRE	Service des loisirs	Réservation du gymnase de l'école Saint-Jean-Baptiste via Sport Plus, 24 h à l'avance. Le responsable gère ses participants.	Pour tous	Jeu. 18h à 19h Sam. 9h à 11h	18 sept. au 18 déc. 20 sept. au 20 déc.	15 $ tx inc. pour 1h de location
BASKETBALL LIBRE	Service des loisirs	Réservation du gymnase de l'école Saint-Jean-Baptiste via Sport Plus, 24 h à l'avance. Le responsable gère ses participants.	Pour tous	Sam. 11h15 à 12h	20 sept. au 20 déc.	Gratuit pour l'automne
STATIONS GYM LIBRE	Service des loisirs	Entraînement en circuit pour les adolescentes et adolescents. 10 stations d'entraînement fonctionnel variées avec matériel et poids du corps. École Saint-Jean-Baptiste	13 ans +	Ven. 18h à 21h	19 sept. au 19 déc.	Gratuit pour l'automne
COURS DE SECOURISME	MEB Formations Partenaire de formation de la Croix-Rouge	Le cours de RCR enseigne à intervenir en cas d'arrêt cardiaque ou d'étouffement chez les adultes, enfants et bébés.	14 ans +	Dim. 8h30 à 13h30	2 nov.	65,95 $ + tx
COURS D'ESCALADE (DÉBUTANT)	École d'escalade Passe-Montagne	Atelier d'initiation à l'escalade de roche pour les jeunes, au Parc régional. Une façon de découvrir une nouvelle activité sportive locale.	7 à 8 ans	Sam. 8h30 à 12h30	20 sept.	20.50 $ + tx residents 40 $ + tx non-residents

BIBLIOTHÈQUE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. auprès de la bibliothèque : comptoir@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
RÉCOLTER ET CONSERVER SES SEMENCES	Annie Lord	Apprenez à récolter et conserver vos graines pour le jardin.	Tous	Dim. 11h	7 sept.	Gratuit pour les abonnés 5 $ pour les non-abonnés
HEURE DU CONTE	Chantale	Histoires amusantes et touchantes pour les enfants.	3 ans +	Dim. 11h	14 sept., 12 oct., 16 nov., 14 déc.	
GRATIFÉRIA HALLOWEEN	Sophie, Gilbert et Louise	Échange de costumes : déposez un costume, repartez avec un autre.	Tous	Ven. 15h	10 oct.	
CRÉATION DE PIÑATAS	Centre immigration en région	Atelier festif de création de piñatas.	Tous	Lun. 14h	13 oct.	
PRÉSENTATION DES RESSOURCES NUMÉRIQUES DE MA BIBLIO À MOI	Sophie	Découverte des ressources numériques (livres numériques, revues numériques, généalogie, etc.).	Tous	Jeu. 13h30	16 oct.	
VIENS CONSTRUIRE TON PHARE EN LEGO	KOKOBRIK	Construis ton phare en Lego et repars avec un mini porte-clés.	Tous	Dim. 10h	19 oct.	
ATELIER EFFETS SPÉCIAUX DU CINÉMA — S'IL VOUS «PLAIE»	Milsuite FX	Apprends à créer des maquillages de cinéma (blessures, illusions.).	Tous	Sam. 13h	25 oct.	
SPECTACLE CONTE — MONSTRUEUSEMENT MONSTRUEUX!	Sylvie D Lire	Spectacle interactif d'aventurières venues d'une planète monstrueuse. Cette activité se déroule dans la salle communautaire (église).	Tous	Dim. 11h	26 oct.	
DÉCORATION DE NOËL EN MACRAMÉ	Desneiges et Geneviève	Création de décorations en macramé pour sapin, cadeaux et plus.	12 ans +	Dim. 15h30	2 nov.	
CALENDRIER DE L'AVENT EN ROULEAU DE PAPIER DE TOILETTE	Desneiges et Geneviève	Création de décorations en macramé pour sapin, cadeaux et plus.	8 ans +	Dim. 15h30	2 nov.	
ROUE CHANCEUSE	Desneiges et Geneviève	Viens rencontrer les éclaireurs en santé mentale.	Tous	Jeu. 13h30	20 nov.	
GRATIFÉRIA NOËL	Sophie, Gilbert et Louise	Échange d'objets et cadeaux usagés en bon état.	Tous	Dim. 11h	7 déc.	
SPECTACLE CONTE — LA MAGIE DE NOËL	Sylvie D Lire	Spectacle féérique avec des personnages magiques de Noël. Cette activité se déroule dans la salle communautaire (église).	Tous	Dim. 11h	26 oct.	

ESPACE LUDIKO

ATELIERS/COURS	PUBLIC CIBLE	DESCRIPTIONS (1280, rue Dion - horaire et détails sur espaceludiko.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
APRÈS-MIDI - JEUX DE SOCIÉTÉ	Familles, jeunes et intergénérationnelle	Rencontres ludiques gratuites pour la communauté.	6 ans +	Ven. 15h30 à 18h30	3 oct. au 5 déc.	Contribution *consciente*
MATINÉES-CAUSERIES			0 à 6 ans	Dim. 10h à 12h	Aux deux semaines 5 oct. au 30 nov.	
ART'PPRENTIS	Petite enfance, parent-enfant	Atelier favorisant l'éveil à la lecture, à l'écriture et aux mathématiques de façon ludique.	3 à 6 ans	Ven. 10h à 12h	10, 17, 24 oct. et 7, 14, 21 nov.	
CIRCULITOUT		Spectacle de la lecture stimulant l'imaginaire et le plaisir de lire. Lieu : Pavillon Maurice-Monty	3 à 8 ans	Sam. 10h à 11h	18 oct. et 22 nov.	
ATELIERS THÉMATIQUES	Pour les familles faisant l'école à la maison Parent-enfant	Ateliers centrés sur les compétences du programme de formation de l'école pour soutenir les parents éducateurs.	7 à 12 ans	Mar. 10h à 12h ou 13 h à 15 h	7 oct. au 9 déc.	

Ô CHŒUR DU NORD

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS PRATIQUES À L'ÉGLISE DE VAL-DAVID	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
CHORALE DE VAL-DAVID (DEPUIS 1974)	Louis Babin info@ochoeurdunord.org	Une audition est nécessaire pour rejoindre la chorale, elle se tiendra le 25 août sur rendez-vous	Ouvert à tous	Lun. 18h30 à 21h	1er sept. au 8 déc.	205$

VAL-HEUREUX (AVEC CARTE DE MEMBRE VALIDE)

ATELIERS/COURS	RESPONSABLES	DESCRIPTIONS LOCAL (2600, RUE MONTY) ÉGLISE (2490, RUE DE L'ÉGLISE)	ENDROIT	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
PÉTANQUE	Jean-Claude Riffet 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca	Tant que la température le permet	Parc Ceyreste	Dim. 14h	Lorsque température le permet	Gratuit
YOGA SUR CHAISE	André Desmarais 514 247-2504 andre@aeroportvoyage.com	Exercices sur chaise Nouvelle session de 10 cours	Local	Lun. 9h30 à 10h30	8 sept. au 17 nov.	80 $
				Lun. 11h à 12h	8 sept. au 17 nov.	80 $
ATELIER D'ÉCRITURE	Jean-Claude Riffet 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca	2e partie (suite de la session du printemps) l'atelier se donne aux 2 semaines	Local	Lun. 13h à 15h	8 sept. au 15 déc.	65 $ (8x)
		1re partie pour les débutants. L'atelier se donne aux 2 semaines (annulé si moins de 6 part.)		Lun. 13h à 15h	15 sept. au 22 déc.	65 $ (8x)
CLUB DES CINÉPHILES	Patrice Férarès 819 322-7180 patatfreet@hotmail.com	Rencontre tous les 2e lundi du mois — Discussions autour de vos films, comédiens, producteurs préférés	Local	Lun. 15h30	8 sept. au 7 déc.	Gratuit
AMICALE DE PHOTOGRAPHIE	Monique Garand 819 216-8992	Aux 2 semaines	Local	Lun. 19h à 21h	Dès le 8 sept	Gratuit
DANSE EN LIGNE	Gilles Bourret 514 970-5800 gbourretqc@yahoo.ca	Débutant 2 (relâche le 28 octobre)	Église	Mar. 13h	9 sept. au 2 déc.	75 $ (12x) ou 2 fois 40 $
		Avancé (relâche le 28 octobre)		Mar. 14h30	9 sept. au 2 déc.	75 $ (12x) ou 2 fois 40 $
ATELIER DE PEINTURE	Serge Aublet 819 322-5537	Pour peindre et échanger en groupe	Local	Mar. 9h à 12h30	9 sept. au 10 déc.	Gratuit
CHORALE LES VOIX HEUREUSES	Ginette Hamel 819 322-5537 yhamel23@hotmail.com	Pour le plaisir de chanter — prestation volontaire le 6 décembre	Local	Mer. 11h à 12h30	24 sept. au 6 déc.	125 $ (12 cours)
PAY ME (CARTES) ET SCRABBLE	Louise Gervais 819 322-7523	Jeux de cartes	Local	Jeu. 13h30	4 sept. au 18 déc.	Gratuit
BRIDGE	Madeleine Duval 514 226-8862 madeleine.duval@hotmail.com	Jouer au bridge avec accompagnateur	Local	Ven. 13h à 16h	3 oct. au 16 déc.	5 $
		Nouveau cours débutant (annulé si moins de 8 participants)		Mer. 13h à 16h	10 sept. au 3 déc.	85 $ (12x)
LES BELLES HEURES DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL	Madeleine Duval 514 226-8862 madeleine.duval@hotmail.com	NOUVEAU — Conférence en direct par Aïcha Limbada, docteure en histoire «La nuit de noces : une histoire de l'intimité conjugale»	Local	Mar. 13h30 à 15h	7 oct.	20 $
		NOUVEAU — Conférence en direct par Amel Ferhat, maîtrise en histoire de l'art — «Frida Khalo (1907-1954)»		Mar. 13h30 à 15h	14 et 21 oct.	20 $
		NOUVEAU — Conférence en direct par Frédéric Encel, docteur en géopolitique «La guerre mondiale n'aura pas lieu. Les raisons géopolitiques d'espérer»		Ven. 10h à 12h	31 oct.	20 $

PAVILLON MAURICE-MONTY (PMM)

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (2492, RUE DE L'ÉGLISE)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Lise-Anne Champigny 514 561-2686 lizberte@yahoo.com	Pratique de yoga dans le respect des limites. Ancrage, flexibilité, tonus, conscience, respiration et détente du système nerveux. (cours privés pour petits groupes d'enfants ou d'ados)	14 ans+	Mar. 10h30 à 12h (yoga doux) Ven. 12h30 à 14h (yoga régulier)	2 sept. au 19 déc.	20 $/ cours
LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Marie-Ève Collette marieevecollette@hotmail.com 819 320-0194 lokitayoga.com	Un yoga précis et profond adapté à chacun. Favorisant à la fois l'alignement postural, la force et la souplesse du corps ainsi que la régularisation du souffle, ce yoga inspiré des approches Iyengar et Pilates cultive la concentration et la pleine conscience. Le focus cet automne : notre colonne vertébrale.	Pour tous les niveaux	Lun. 10h à 11h30 Lun. 18h à 19h30 Mar. 18h à 19h30 Mer. 16h30 à 18h Jeu. 9h à 10h30 Jeu. 18h à 19h30	8 sept. au 18 déc.	300 $ (15 sem.) 5 $/cours pour les moins de 22 ans
KUNDALINI YOGA (TOUS NIVEAUX)	Janick Houle 514 830-4349 kyshuniya@gmail.com	Permet l'éveil de l'énergie vitale et spirituelle, procure guérison et bien-être dans toutes les sphères de l'être humain en favorisant son émancipation à l'aide des techniques utilisées : asana (posture) pranayama (respiration), son (mantra), méditation et relaxation.	Adultes	Sam. 10h à 11h15	27 sept. au 15 nov.	160 $ (8x) ou 25 $ l'unité
GYMNASTIQUE DOUCE (MÉTHODE FELDENKRAIS MD)	Chantal Martin 514 606-7000 chantalmartin.info@gmail.com massagefeldenkrais.com	Pour une remise en forme en douceur ou pour améliorer sa posture, sa respiration ou acquérir une meilleure coordination.	Adultes	Lun. 13h à 14h	22 sept. au 1er déc. (relâche le 13 oct.)	200 $ (10x)
ATELIERS D'ÉDUCATION SOMATIQUE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS MD		Pour adopter une posture dynamique et détendue, améliorer l'équilibre et expérimenter la fluidité et l'efficacité de la marche.	Adultes	Sam. 13h à 16h30	Atelier 27 sept. : La marche autrement Atelier 8 nov. : Une colonne vertébrale souple et un dos en santé	60 $/atelier ou 110 $ pour les 2
COURS D'INITIATION À LA BIODANZA	Louise Tremblay 514 240-6033 lotremblay08@hotmail.com	Danser pour se sentir intensément vivant et vivante, pour retrouver sa joie et son plaisir de vivre, pour créer des liens et pour se connecter à plus grand que soi. Nul besoin de savoir danser.	Tous âges	Mer. 13h à 15h	Découverte gratuite : 17 sept. 17 sept. au 19 nov.	220 $ (10x) ou 25 $ l'unité
TAI-CHI	Bernard Dumont 438 376-5110 bernard_dumont@hotmail.com	Grâce aux mouvements lents et fluides, le tai-chi nous amène à nous détendre vers un état de bien-être. Ainsi apprécié pour ses bienfaits sur le corps et l'esprit, il est reconnu comme un art de longue vie.	Tous âges	Mar. 13h à 14h30	1er cours gratuit (16 sept.) 16 sept au 25 nov.	150 $ (10x) ou 20 $ l'unité
SILENT SITTING	Chanti Wadge et Yves Charbonneau https://www.facebook.com/share/g/1ECSvx22MB/?mibextid=wwXIfr	20h : Arrivée (en silence). 20h05 à 20h 0 : 45 minutes d'assise silencieuse (non guidée). 20h50 à 2 h : Dix minutes de détente, détirement, d'intégration, avec musique (non guidée). 21h : Départ à votre rythme, en silence	Tous âges	Mar. 20h à 21h	23 sept. Au 25 nov. (sauf le 28 oct.)	Gratuit ou contribution volontaire
MÉDITATION/ CHANT DE MANTRE	Annie-Claude Gendron et Santosh Kasawski 819 217-5386 resonessenceyoga@gmail.com	Une soirée de chant de mantra en groupe, avec cahier et paroles, pour calmer le mental et retrouver la joie du cœur. Aucune expérience requise, ouverte à tous!	Tous âges	Dim. 19h30 à 21h	5 oct. Au 28 déc. (relâche le 30 nov.)	Contribution volontaire entre 10 $ et 30 $
CHORALE DES ÉVEILLÉS	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillaumeduchesneau@outlook.com	Exercices vocaux, chants d'ici et d'ailleurs, populaire et classique. Une merveilleuse et ludique introduction au chant choral. 12 pratiques/1 générale/concert/enregistrement	Enfants de la 3e à la 6e année	Lun. 16 h à 17 h	15 sept. au 15 déc. (relâche le 13 oct.)	210 $

COURS AUTONOME

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
CHORALE DES ÉCLAIREURS À L'ÉCOLE SJB	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillaumeduchesneau@outlook.com	Chorale pour chanteurs (ses) de tous niveaux. Répertoire varié (chansons québécoises, gospel, chants classiques, chants africains, etc.) et surtout beaucoup de plaisir à se retrouver pour chanter. 12 pratiques 1 journée chorale 1 générale/concert/enregistrement.	Tous	Lun. 19h15 à 21h15	15 sept. au 15 déc. (relâche le 13 oct.)	275 $
L'ORCTRADE (ENSEMBLE DE MUSIQUE TRADITIONNELLE) AU CHALET DION		Venez prendre plaisir à jouer des mélodies de musique traditionnelle d'ici et d'ailleurs. Atelier pour débutant qui savent lire la musique ou apprendre à l'oreille facilement. Violons, flûtes, accordéons, guitares et autres instruments sont bienvenus.	10 ans +	Mar. 16 h à 17 h 15	23 sept., 7 et 21 oct., 4 et 18 nov., 2 et 16 déc.	240 $

CARDIO PLEIN AIR

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
CARDIO-VITALITÉ	**Inscriptions :** app.cardiopleinair.ca **Essai gratuit :** app.cardiopleinair.ca/reserver-essai-gratuit Payable en deux versements sans frais. DTMAAH10 et recevez 10 % de rabais sur votre première inscription!	Entraînement complet. Bougez en douceur et profitez du plein air.	16 ans +	Mer. 9h15 à 10h15	8 sept. au 20 déc.	135,21 $ (8x)
CARDIO-MUSCULATION		Entraînement cardio-vasculaire et musculaire en plein air.	16 ans +	Mer. 9h15 à 10h15	8 sept. au 20 déc.	135,21 $ (8x)
CARDIO-POUSSETTE		Entraînement cardio-vasculaire et musculaire en plein air.	16 ans +	Mer. 10h30 à 11h30	8 sept. au 20 déc.	135,21 $ (8x)

LézARTS LOCO

Coordonnées
1287, rue Jean-Baptiste Dufresne

819 322-6379 | lezarts.loco@gmail.com
lezartsloco.org



LÉZARTS LOCO

	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP. (1287, Jean-Baptiste Dufresne)	JOURS	DATES	HEURES	TARIFS (tx incl.)
DANSE	**DANSE FITNESS/ZUMBA**	Mélissa L'Écuyer | 514 816-3743 zumbameligroove@gmail.com	Lun. ou Jeu.	18 sept. au 15 déc.	18 h à 19 h	195 $ (1x) 360 $ (2x)
	DANSE FITNESS DU MATIN/ZUMBA		Jeu.	18 sept. au 11 déc.	9 h 30 à 10 h 30	195 $
	FLAMENCO NIVEAU 1	Sarah Vincent | 819 324-9347 courdeflamenco@gmail.com	Mar.	16 sept. au 16 déc.	19 h 15 à 20 h 15	260 $
	FLAMENCO NIVEAU 2		Mar.	16 sept. au 16 déc.	18 h à 19 h 15	335 $
	DANSE FUSION (10 ans et plus)	Jade-Élodie Ferland | 450 516-3547 jade.ferland666@gmail.com	Jeu.	11 sept. au 27 nov.	19 h à 20 h 30	395 $
	SOLO LATINO	Francisco DeLaCalleja | 514 436-0567 fikomex@gmail.com	Mar.	9 sept. au 9 déc.	10 h 30 à 11 h 30	182 $
	FLEXI-DANSE		Mar.	9 sept. au 9 déc.	11 h 40 à 12 h 40	182 $
	CARDIO-LATINO		Mar.	9 sept. au 9 déc.	9 h 20 à 10 h 20	182 $
	BALLET BOUT'CHOU (3 à 4 ans)	STUDIO DE BALLET ANNIE GAUTHIER Annie Gauthier | 514 774-1631 madame-annie@studiodeballet.ca	Mer.	17 sept. au 10 déc.	16 h 15 à 17 h	260 $
	BALLET JEUNESSE (5 à 6 ans)		Lun.	15 sept. au 8 déc.	16 h 15 à 17 h 15	240 $
	BALLET 1 (7 à 8 ans)		Jeu.	18 sept. au 11 déc.	16 h à 17 h 15	299 $
	BALLET 2 (9 à 10 ans)		Mar.	16 sept. au 9 déc.	16 h 15 à 17 h 45	325 $
	BALLET 3 (11 à 15 ans)		Mer.	17 sept. au 10 déc.	17 h 15 à 18 h 45	325 $
	BALLET POINTES (11 ans et +)		Lun.	15 sept. au 8 déc.	17 h 15 à 18 h 30	300 $
	BALLET - MISE EN FORME ADULTE		Lun.	15 sept. au 8 déc.	18 h 30 à 20 h	300 $
MUSIQUE	**PERCUSSIONS AFRICAINES**	Olivier Baroni | 819 325-0046	Mar.	9 sept. au 11 nov.	19 h à 20 h	200 $
	COMÉDIE MUSICALE (8-12 ans)	Valérie Arsenault | 819 216-0351 valbonvent@gmail.com	Mer.	24 sept. au 26 nov.	17 h 30 à 18 h 30	350 $
ARTS VISUELS	**AQUARELLE** (ADULTES)	Ximena Fuenzalidara | 873 649-8955 ximenafuenzalidalira@hotmail.com	Lun.	6 au 27 oct.	10 h à 12 h	240 $
	CRÉATION PORTFOLIO COLLAGE & TECHNIQUES MIXTES		Lun.	6 au 27 oct.	13 h à 15 h	210 $
	CÉRAMIQUE (5-7 ans)		Mar.	16 sept. au 21 oct.	15 h à 16 h	80 $
	CÉRAMIQUE (8 et +)		Mar.	16 sept. au 21 oct.	16 h à 17 h	80 $
	DESSIN PERSONNAGES ANIMÉS		Mar.	16 sept. au 21 oct.	17 h à 18 h	135 $
DIVERS	**IMPRO** (10-14 ans)	Valérie Arsenault | 819 216-0351 valbonvent@gmail.com	Mer.	24 sept. au 26 nov.	18 h 30 à 19 h 30	200 $
	COURS DE CLOWN (ADULTES)	Aline Fournier | 819 219-0894 missvitalie@gmail.com	Sam.	13 sept. au 15 nov.	10 h à 12 h	300 $