

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

AUTOMNE 2026

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 (tx incl.)
FUTSAL (ÉCOLE SJB)	Sandrine Dupuis <i>Cette activité est offerte bénévolement par la coach. Les frais d'inscription sont entièrement remis à la Fondation Dufresne afin de soutenir des projets destinés aux jeunes.</i>	Activité de futsal mixte sous forme de parties encadrées par une coach certifiée, permettant aux jeunes de développer leur jeu dans un environnement inclusif et convivial. Les parties sont animées avec des conseils techniques et tactiques, tout en privilégiant le plaisir de jouer. Tenue sportive et souliers d'intérieur obligatoires.	Mixte 1 ^{er} groupe : 8 - 10 ans 2 ^e groupe : 11 - 12 ans	Ven. 1 ^{er} groupe : 18 h à 19 h 2 ^e groupe : 19 h-20 h	11 sept. au 4 déc. (1 sem. sur 2)	40 \$ (7 cours)
COURS ESSENTRICS (PMM)	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 +	Merc. 10 h à 11 h	23 sept. Au 9 déc. (Relâche 21 oct. et 2 déc.)	154 \$ (10 cours)
COURS ESSENTRICS (PMM)	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 +	Merc. 11 h 15 à 12 h 15	23 sept. Au 9 déc. (Relâche 21 oct. et 2 déc.)	154 \$ (10 cours)
PICKLEBALL LIBRE (ÉCOLE SJB)	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. 18 h à 19 h Sam. 9 h à 11 h	17 sept. Au 19 déc.	20 \$ pour 1 h de location de terrain
COURS D'ALLEMAND DÉBUTANT 3 (PMM 2 ^e)	Ines Schmidt	Cours destiné aux débutants souhaitant apprendre l'allemand. L'objectif est d'acquies les bases orales et écrites pour se débrouiller dans les situations simples du quotidien (voyages, travail et études).	Pour tous	Merc. 18 h 30 à 19 h 30	23 sept. Au 11 nov.	128 \$ (8 cours)
QI GONG DÉCOUVERTE (PARC DES AMOUREUX)	Ross Stanimirov	Venez découvrir le Qi Gong lors d'un essai gratuit! Cette pratique douce combine des mouvements fluides, une respiration contrôlée et des postures simples afin de favoriser la détente, l'harmonie du corps et de l'esprit, ainsi que le bien-être général. Accessible à tous les âges, le Qi Gong peut être pratiqué à titre préventif pour soutenir la santé physique et mentale. (Parc des amoureux) (PMM en cas de pluie)	Pour tous	Sam. 13 h à 14 h	19 sept.	Gratuit
QI GONG (PMM)	Ross Stanimirov	Le Qi Gong est une pratique de santé qui combine des mouvements fluides, une respiration contrôlée et des postures faciles. L'objectif est de calmer l'esprit et d'harmoniser le corps et l'âme. En stimulant l'énergie, le Qi Gong est utilisé à titre préventif pour divers problèmes de santé physique et mentale.	Pour tous	Jeu. 13 h à 14 h	24 sept. Au 12 nov.	128\$ (8 cours)
ATELIER DE FABRICATION DE MOUCHES	Serge Aublet 819 322-5537	Apportez votre matériel et fabriquez vos mouches. Echangez trucs et astuces. Enfant accompagné d'un parent	Tous	Merc. 19 h 30 à 21 h 30	23 sept. au 16 déc.	Gratuit (enfant accompagné d'un parent)

BIBLIOTHÈQUE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. auprès de la bibliothèque : comptoir@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
CONFECTION DE BOUGIES	Apprendre avec Samia	Atelier de confection de chandelle aux parfums personnalisés. Places limitées, inscription obligatoire	10 +	Sam. 13 h à 15 h	12 sept.	Gratuit pour les abonnés et les résidents et 5 \$ pour les non-abonnés et non-résidents
MES RACINES : COMMENT RACONTER MON HISTOIRE	Maude Roberge Dumas (L'Assembleuse)	Cette conférence présente différentes options pour raconter son histoire de vie. Que ce soit par l'audio-biographie traditionnelle, le journal intime, le journal Mes Racines ou l'enregistrement sonore. Inscription obligatoire	Adultes/Aînés	Merc. 18 h-19 h 30	23 sept.	
EN PRIMEUR : GRATIFÉRIA COSTUME D'HALLOWEEN	Gilbert, Louise et Elisabeth	Échange de costumes d'Halloween! Vous pouvez apporter à la bibliothèque vos costumes à échanger dès le 1 ^{er} octobre. Recevez un coupon pour l'accès en primeur. Accès primeur le 16 octobre	Tous	Ven. 15 h 30-18 h 30	16 oct.	
GRAND PUBLIC : GRATIFÉRIA COSTUME D'HALLOWEEN	Gilbert, Louise et Elisabeth	Échange de costumes d'Halloween! Vous pouvez apporter à la bibliothèque vos costumes à échanger dès le 1 ^{er} octobre. Recevez un coupon pour l'accès en primeur. Accès primeur le 16 octobre	Tous	Sam. 10 h 30-15 h	17 oct.	
LA SANTÉ BUCCODENTAIRE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE	Marie-Pierre Dauphin, H.D.	Dans le cadre de la semaine des tout-petits, une activité parent-enfant sur la santé dentaire sera animée par une hygiéniste dentaire.	2-6 ans et leurs parents	Ven. 10 h 30-11 h 15	20 nov.	
GRATIFÉRIA NOËL	Gilbert, Louise et Elisabeth	Apportez, échangez et choisissez un cadeau de Noël pour tous les âges! Un échange pour contre la surconsommation. Au Presbytère Maurice-Monty, Entrée libre	Tous	Sam. 10 h-13 h	21 nov.	
FEUTRINE : CRÉER TA DÉCORATION POUR TON SAPIN DE NOËL!	Apprendre avec Samia	Viens confectionner tes décorations de Noël en feutrine au presbytère Maurice-Monty! Places limitées, inscription obligatoire	Enfants	Dim. 14 h-16 h	6 déc.	
CONTE DE NOËL : ROUKI ET LES POMMES DE PIN DE NOËL	Roxane Turcotte	Venez découvrir les aventures de Rouki l'écureuil, grâce à une médiation littéraire avec l'autrice jeunesse Roxane Turcotte!	Enfants	Dim. 11 h-12 h	13 déc.	
BRICOLAGE DE NOËL	Elisabeth Lafortune-Cook	Création de petits sapins de Noël en pommes de pin. Places limitées, inscription obligatoire	Enfants	Dim. 13 h-14 h	13 déc.	
HEURE DU CONTE	Chantale	Histoires amusantes et touchantes pour les enfants	Enfants	Dim. 11 h	13 sept., 27 sept., 11 oct., 25 oct., 8 nov., 22 nov., 6 déc.	
CLINIQUE DE DÉPANNAGE INFORMATIQUE	Elisabeth Lafortune-Cook	Vous avez besoin d'aide avec votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur? Venez poser vos questions à la bibliothèque! Sans rendez-vous, entrée libre.	Adultes/Aînés	Ven. 10 h 30 à 12 h	2 oct.	29 sept., 27 oct., 24 nov.
INITIATION AU TRICOT	Elisabeth Lafortune-Cook	Un atelier d'initiation au tricot pour apprendre le vocabulaire, les techniques de base et lancer son premier projet. Places limitées, inscription obligatoire	Adultes/Aînés	Mar. 17 h 30-19 h		

ATELIER DEL'ILE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS (1289, RUE JEAN-BAPTISTE-DUFRESNE)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
VENEZ IMPRIMER VOTRE FANZINE EN SÉRIGRAPHIE	Marion Carassou-Maillan	Une initiation à la sérigraphie à travers la création d'un fanzine. Découvrez les étapes de conception, d'impression et d'assemblage d'une publication unique, réalisée en petite série et imprimée à la main. 2 h d'animation en continu - début des impressions tous les 30 min.	Grand public de 6 à 99 ans	Ven. 15 h 30 à 17 h 30	25 sept.	Entrée libre - Journées de la culture

MAISON PHOENIX

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS	ENDROIT	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
CAFÉ-RENCONTRE POUR LES BÉNÉVOLES DE MAISON PHOENIX	Geneviève Beauchamp beauchampg@maisonphoenix.org	Partage d'idées et échanges autour de la programmation des activités intergénérationnelles pour l'année 2026-27. Bienvenue à tous ceux et celles désirant simplifier avec nous. Envoyer un courriel à la coordonnatrice pour confirmer votre place.	Église	Jeu. 9 h 30 à 11 h 30	17 sept.	Gratuit! Bienvenue à tous!

ESPACE LUDIKO

ATELIERS/COURS	RESPONSABLES	DESCRIPTIONS (1280, RUE DION - HORAIRE ET DÉTAILS SUR ESPACELUDIKO.COM)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
MATINÉE CAUSERIE	espaceludiko.com 819 323-6881	Rencontres ludiques gratuites pour la communauté.	0 à 6 ans	Dim. 10 h à 12 h	4 et 18 oct. 8 et 22 nov.	Contribution solidaire
APRÈS-MIDI - JEUX DE SOCIÉTÉ		Rencontres ludiques gratuites pour la communauté.	6 ans +	Ven. 15 h 30 à 18 h 30	16 oct. au 27 nov.	Contribution solidaire
SOIRÉE DE JEU ADO/ADULTE		Rencontres ludiques gratuites pour la communauté.	14 ans +	Ven. 19 h à 22 h	23 oct. et 27 nov.	Contribution solidaire
ART'PPRENTIS		Pour apprendre en s'amusant : éveil à la lecture et l'écriture, découverte des mathématiques, développement de la motricité fine et des compétences sociales. Sur inscription.	3 à 6 ans	Ven. 10 h à 12 h	2 au 16 oct.	Contribution solidaire
ATELIER STIM		Exploration de la science, la technologie, l'ingénierie et les mathématiques à travers le jeu. Sur inscription.	5 ans +	Dim. 10 h à 12 h	11 oct., 15 nov. et 6 déc.	15 \$/famille par atelier

VAL-HEUREUX (50 ANS ET +)	ATELIERS/COURS	RESPONSABLES	DESCRIPTIONS LOCAL (2600, RUE MONTY) EGLISE (2490, RUE DE L'ÉGLISE)	ENDROIT	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
	PÉTANQUE	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Pour le plaisir de jouer	Parc Ceyreste	Dim. 14 h	Tant qu'il fera beau	Gratuit
	CONFÉRENCES	Madeleine Duval 514 226-8862	En direct sur grand écran - Conférences de la fondation Jean-de-Brébeuf	Local du parc Ceyreste	Lun. 13 h 30 à 15 h 30	14 sept. au 30 nov.	25 \$ (12 conf.)
	AMICALE DE PHOTOGRAPHIE	Monique Garand 819 216-8992	Cours et discussions	Local du parc Ceyreste	Lun. 19 h à 21 h	À compter du 7 sept.	Gratuit
	YOGA SUR CHAISE	André Desmarais 514 247-2504	Relâche le 22 sept	Salle communautaire	Mar. 9 h 45 à 10 h 45	15 sept. au 15 déc.	100 \$ (13 cours)
	YOGA SUR CHAISE	André Desmarais 514 247-2504	Relâche le 22 sept	Salle communautaire	Mar. 11 h à 12 h	15 sept. au 15 déc.	100 \$ (13 cours)
	DANSE EN LIGNE	Gilles Bourret 514 970-5800	Niveau Débutant 2 - relâche le 22 sept	Salle communautaire	Mar. 13 h	15 sept. au 8 déc.	75 \$ ou 2 x 40 \$ (12 cours)
	DANSE EN LIGNE	Gilles Bourret 514 970-5800	Niveau Avancé - relâche le 22 sept	Salle communautaire	Mar. 14 h 30	15 sept. au 8 déc.	75 \$ ou 2 x 40 \$ (12 cours)
	CLUB DES CINÉPHILES	Patrice Féarès 819 322-7180	Discussions et visionnements de films 3 ^e mardi du mois	Local du parc Ceyreste	Mar. 15 h	15 sept.	Gratuit
	ATELIER DE PEINTURE	Serge Aublet 819 322-5537	Pour le plaisir de peindre en groupe	Local du parc Ceyreste	Mar. 10 h à 15 h	8 sept. au 8 déc.	Gratuit
	CHORALE	Ginette Hamel 819 322-6592	Relâche de 2 semaines en novembre - dates à confirmer	Local du parc Ceyreste	Mer. 11 h à 12 h 30	9 sept. au 5 déc.	110 \$
	BRIDGE	Madeleine Duval 514 226-8862	Cours débutant 2 ^e partie théorie et pratique avec un minimum de 8 participants requis	Local du parc Ceyreste	Mer. 13 h à 16 h	2 sept. au 18 nov.	85 \$ (12 cours)
	ATELIER D'ÉCRITURE	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Niveau 1 - nouvelle session - à toutes les 2 semaines	Chalet Dion	Jeu. 13 h 30 à 15 h 30	10 sept. au 17 déc.	65 \$ (8 cours)
	ATELIER D'ÉCRITURE	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Niveau 2 - à toutes les 2 semaines	Chalet Dion	Jeu. 13 h 30 à 15 h 30	17 sept. au 10 déc.	60 \$ (7 cours)
	PAY ME	Louise Gervais 819 322-7523	Jeu de cartes	Local du parc Ceyreste	Jeu. 13 h 30	3 sept. au 17 déc.	Gratuit
	BRIDGE	Madeleine Duval 514 226-8862	Pour le plaisir de jouer - prérequis: savoir jouer au bridge	Local du parc Ceyreste	Ven. 13 h à 16 h	À compter du 4 sept.	5 \$ chaque fois
	ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Pour les membres en règle seulement	Parc Ceyreste	Mar. 11 h 30 à 14 h 30	8 sept.	Gratuit
	SORTIE POMMES MÉCHOUI	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Repas - danse et cueillette de pommes	Chez Constantin	Jeu. 10 h 30	1 ^{er} oct.	55 \$
	DÎNERS MENSUELS	Yves Hamel 819 322-6592 Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Repas et occasion pour socialiser	Salle communautaire	Jeu. 11 h 45	19 nov.	15 \$
	SORTIE CASINO	André Desmarais 514 247-2504	Détails à suivre	Casino du Mont-Tremblant	Jeu. 11 h	12 nov.	À confirmer
	SOUPER ET SOIRÉE DANSANTE	Yves Hamel 819 322-6592 Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Repas et occasion pour socialiser	Salle communautaire	Sam. 17 h 30 à 22 h	5 déc.	À confirmer
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)	Marie-Ève Collette marieevecollette@hotmail.com 819 320-0194 lokityoga.com	Un yoga précis et profond adapté à chacun. Favorisant à la fois l'alignement postural, la tonicité et la souplesse du corps ainsi que la régularisation du souffle. Ce yoga inspire des approches Iyengar, Vinyasa et Pilates cultive la connaissance de soi et la pleine conscience.	Pour tous les niveaux	Lun. 10 h à 11 h 30 Lun. 18 h à 19 h 30 Mar. 18 h à 19 h 30 Mer. 16 h 30 à 18 h Jeu. 9 h à 10 h 30 Jeu. 18 h à 19 h 30 yoga tous niveaux et ados (5 \$)	31 août au 17 déc.	320 \$ (16 sem.)
	LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Lise-Anne Champigny lizberte@yahoo.com 514 561-2686	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) (yoga doux)	14 ans +	Mar. 10 h 30 à 12 h	8 sept. au 15 déc.	20 \$/cours
	GYMNASTIQUE DOUCE AVEC LA 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. La méthode Feldenkrais ^{MD} permet de développer une meilleure conscience corporelle et ainsi apprendre à agrandir les possibilités de se mouvoir dans l'aisance et l'harmonie.	Adultes	Lun. 13 h à 14 h	14 sept. au 23 nov. (relâche le 12 oct.)	200 \$ (10 cours)
	ATELIERS D'ÉDUCATION SOMATIQUE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS ^{MD}		Apprendre à bouger avec plus d'aisance et entretenir sa souplesse. Pour une posture détendue et dynamique, améliorer l'équilibre et expérimenter l'efficacité et la fluidité de la marche.	Adultes	Sam. 13 h 30 à 16 h 30	Atelier : Une colonne vertébrale souple et un dos en santé : 14 nov.	55 \$
	BIODANZA DES RACINES ET DES AILES	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 en connexion avec soi, avec l'autre et avec plus grand que soi. Nul besoin de savoir danser.	Tous âges	Mer. 13 h 30 à 15 h	9 sept. au 2 déc. (relâche les 14 et 21 oct.)	220 \$ (10 cours) ou 25 \$ l'unité.
	TAI CHI DÉBUTANT	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. Apprécié pour ses bienfaits sur le corps et l'esprit, il est reconnu comme un art de longue vie.	Tous âges	Mar. 13 h à 14 h	1 ^{er} cours gratuit : le 8 sept. 15 sept. au 1 ^{er} déc. (relâche les 13 et 20 oct.)	150 \$ (10 cours) ou 20 \$/cours
	TAI CHI INTERMÉDIAIRE				Mar. 14 h 30 à 15 h 30	15 sept. au 1 ^{er} déc. (relâche les 13 et 20 oct.)	150 \$ (10 cours) ou 20 \$/cours
CHORALES	DANSE MÉDITATIVE THÉRAPEUTIQUE	Mihaela Racoceanu 514-249-8064 mihaela.racoceanu@gmail.com	La Danse méditative thérapeutique est une méditation en mouvement, dans un espace de confiance, d'amour et de lumière, une reconnexion totale avec son âme, pour plus de joie et de bonheur.	Tous âges	Merc. (à chaque 2 sem.) 18 h 30 à 19 h 30	9 et 23 sept., 7 et 21 oct., 4 et 18 nov.	120 \$ (6 cours) ou 20 \$/cours
	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
	CHORALE DES ÉVEILLÉS (PAVILLON MAURICE-MONTY)	Guillaume Duchesneau	Exercices vocaux, chants d'ici et d'ailleurs, musique populaire et traditionnelle, une merveilleuse et ludique introduction au chant choral. 12 pratiques / 1 générale / concert / enregistrement	Enfants du primaire de 3 ^e à 6 ^e année	Lun. 16 h à 17 h	14 sept. au 14 déc. (Relâche 12 octobre)	238 \$
	CHORALE DES ÉCLAIREURS (ÉCOLE ST-JEAN-BAPTISTE)		Répertoire varié (chansons québécoises, gospel, chants classiques, chants africains, etc) et surtout beaucoup de plaisir à se retrouver pour chanter 13 pratiques / journée chorale (18 oct) / générale / concert / enregistrement	Tous niveaux	Lun. 19 h 15 à 21 h 15	14 sept. au 14 déc. (Relâche 12 octobre)	292.50 \$
	L'ORCTRADÉ - ENSEMBLE DE MUSIQUE TRADITIONNELLE (PAVILLON MAURICE-MONTY)		Venez prendre plaisir à jouer des mélodies de musique traditionnelle d'ici et d'ailleurs. Atelier pour débutants qui savent lire la musique ou apprendre à l'oreille facilement. Violons, flûtes, accordéons, guitares et autres instruments sont bienvenus.	À partir de 10 ans	Mar. 16 h à 17 h 15	22 sept. - 6 et 20 oct. 3 et 17 nov. 1 ^{er} et 15 déc.	140 \$
Ô CHŒUR DU NORD	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
	CHORALE DE VAL-DAVID (DEPUIS 1974)	Directeur musical : Louis Babin, Présidente du CA : Marlène Gosselin info@ochoeurdunord.org	Une audition est nécessaire pour rejoindre la chorale : www.ochoeurdunord.org/devenir-choriste Prochaines auditions : 31 août	16 ans et +	Lun. 18 h 30 à 21 h + 1 sam./mois 9 h à 13 h	7 sept. au 6 déc.	215 \$
CARDIO PLEIN AIR	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS	ENDROIT	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
	CARDIO-MUSCULATION	Cardio Plein air 438 521-0245 laurentides@cardiopleinair.ca	Entraînement combinant cardio et musculation pour améliorer la condition physique globale.	Gare de Val-David	Lun. 18 h à 19 h	7 sept. au 14 déc.	À partir de 11,40 \$/cours selon l'abonnement choisi
	CARDIO-VITALITÉ	Nos inscriptions débutent le 10 août!	Bougez, respirez, connectez! Entraînements extérieurs pour tonifier le corps, libérer l'esprit et rester motivé grâce à l'énergie du groupe.	Gare de Val-David	Mer. 9 h à 10 h	9 sept. au 16 déc.	Code promo 15 % rabais : CL15REA26
	PLEIN AIR TONUS	cardiopleinair.ca	Entraînement complet visant le renforcement musculaire, l'endurance et la mobilité en plein air.	Gare de Val-David	Ven. 9 h à 10 h	11 sept. au 18 déc.	



ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP. (1287, Jean-Baptiste Dufresne)	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx incl.)
DANSE FITNESS (ZUMBA)	Mélissa L'Écuyer 514 816-3743 zumbameligroove@gmail.com	Lundi et/ou Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	28 sept. au 10 déc.	195 \$ ou 325 \$ (2x)
DANSE FITNESS DU MATIN (ZUMBA)		Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	1 ^{er} oct. au 10 déc.	195 \$
FLAMENCO (DÉBUTANT)	Sarah Vincent 819 324-9347 coursdeflamenco@gmail.com	Mardi 19 h 15 à 20 h 30	29 sept. au 15 déc.	300 \$
FLAMENCO (INTERMÉDIAIRE)		Mardi 18 h à 19 h 15	29 sept. au 15 déc.	300 \$
COMÉDIE MUSICALE (8-12 ans)	Valérie Arsenault 819 216-0351 valbonvent@gmail.com	Mercredi 17 h à 18 h	2 sept. au 16 déc.	300 \$
IMPRO (10-14 ans)		Mercredi 18 h à 19 h	2 sept. au 11 nov.	180 \$
EXPRESSION THÉÂTRALE (12 séances)	Aline Fournier 819 219-0894 missvitalie@gmail.com	Samedi 10 h à 12 h	5 sept. au 5 déc.	320 \$
AQUARELLE (ADULTE)	Ximena Fuenzalidara ximenafulenzalidara@hotmail.com 873 649-8955	Jeudi 15 h à 17 h	24 sept. au 15 oct.	190 \$
L'ART DE SE GUÉRIR (Atelier parent-enfant)		Jeudi 17 h 30 à 19 h	24 sept. au 15 oct. ou 22 oct. au 12 nov.	185 \$
ESPAGNOL NIVEAU 1	LUCÍA HABLA-École d'espagnol Cristian Rosemary-del Pedrega montrealspanishcenter@gmail.com	Mercredi 9 h à 10 h 30	23 sept. au 14 oct.	220 \$
ESPAGNOL NIVEAU 2		Mercredi 10 h 45 à 12 h 15	23 sept. au 14 oct.	220 \$
SOLO LATINO	Francisco DeLaCalleja 514 436-0567 fikomex@gmail.com	Mardi 10 h 40 à 11 h 40	8 sept. au 8 déc.	210 \$
CARDIO-LATINO		Mardi 9 h 30 à 10 h 30	8 sept. au 8 déc.	210 \$
GIGUE (ENFANT - DÉBUTANT)	Eve Copland - Club Gigus 438 468-9129 coordo@clubgigus.com clubgigus.com	Mardi 17 h à 17 h 45	15 sept. au 10 déc.	162,50 \$
GIGUE (ADULTE - DÉBUTANT)		Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	17 sept. au 12 déc.	195 \$
BALLET BOUT'CHOU (3-4 ans / groupe 1)	Studio de Ballet Annie Gauthier 514 774-1631 madame-annie@studiodeballet.ca	Mardi 16 h 30 à 17 h 15	8 sept. au 7 déc. (relâche du 12 au 16 oct.)	299 \$
BALLET BOUT'CHOU (3-4 ans / groupe 2)		Jeudi 16 h 15 à 17 h		299 \$
BALLET JEUNESSE (5-6 ans / groupe 1)		Lundi 16 h 15 à 17 h 15		300 \$
BALLET JEUNESSE (5-6 ans / groupe 2)		Mercredi 16 h 15 à 17 h 15		325 \$
BALLET 1 (7-8 ans)		Jeudi 17 h 15 à 18 h 30		365 \$
BALLET 2 (9-10 ans)		Mercredi 17 h 15 à 18 h 45		375 \$
BALLET 3 (11-15 ans)		Lundi 17 h 30 à 19 h		360 \$
BALLET 3 POINTES (11-15 ans)		Lundi 19 h à 19 h 30		144 \$
BALLET 4 (11 ans et +, sur invitation)		Mardi 17 h 30 à 19 h		390 \$
BALLET 4 POINTES (11 ans et +, sur invitation)		Mardi 19 h à 20 h		325 \$
BALLET MISE EN FORME (ADULTE)		Jeudi 19 h à 20 h 30		364 \$
BALLET POINTES (ADULTE)		Jeudi 20 h 30 à 21 h		156 \$



PARC RÉGIONAL DE
Val-David • Val-Morin

5 MINUTES POUR LE PARC RÉGIONAL!

Balayez le code QR pour répondre à notre sondage.
Vos réponses contribueront à l'amélioration de nos services.

En participant, courez la chance de gagner l'un des deux forfaits annuels gratuits!
Merci de votre participation!



PRÉSERVER L'EAU POTABLE,

*c'est
l'affaire
de tous!*



DANS LA CUISINE

- Remplissez le lavabo plutôt que de laisser couler l'eau lors du lavage de la vaisselle.
- Utilisez le lave-vaisselle seulement lorsqu'il est plein.
- Évitez de rincer la vaisselle avant de le mettre en marche.



AUX TOILETTES

Les toilettes représentent la principale source de consommation d'eau dans une résidence. Une toilette à faible débit permet à une famille de quatre personnes d'économiser **plus de 60 000 litres d'eau par année.**



DANS LA SALLE DE BAIN

- Privilégiez une douche plutôt qu'un bain.
- Limitez la durée de votre douche à **5 minutes.**
- Installez une pomme de douche à faible débit pour réduire votre consommation d'eau.

SAVIEZ-VOUS?



La Municipalité offre un **programme de subvention** pour le remplacement d'une toilette standard par une toilette certifiée **WaterSense**. Renseignez-vous!

Chaque goutte compte. Ensemble, préservons notre eau potable!