

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS HIVER/PRINTEMPS 2026

## 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 Sport Plus sur valdavid.com, en personne ou via secretariat@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (TX INC.)
<b>COURS ESSENTIQUES (PMM)</b>	Sophie Bissonnette	Programme d'entraînement dynamique qui allonge, renforce et tonifie les muscles grâce à des étirements et des mouvements fonctionnels. Au rythme d'une musique entraînante, essentiels améliore mobilité et équilibre, tout en alliant fluidité, force et souplesse. Accessible à tous, peu importe le niveau de forme physique.	16 ans + (Min. 7 & max. 15)	Merc. 10 h à 11 h	28 janvier au 18 mars	128 \$ (8x)
<b>PICKLEBALL LIBRE (ÉCOLE SJB)</b>	Service des loisirs	Réservation d'un terrain sportif au gymnase de l'école Saint-Jean-Baptiste. La réservation se fait 24 h à l'avance, et ce directement dans votre dossier Sport Plus. La personne	Pour tous	Jeu. 18 h à 19 h Sam. 9 h à 11 h	22 janvier au 28 mai	18 \$ pour 1 h de location de terrain
<b>STATIONS GYM LIBRE (ÉCOLE SJB)</b>	Service des loisirs	Entraînement en circuit pour les adolescentes et adolescents. 10 stations d'entraînement fonctionnel variées	10 à 17 ans	Ven. 18 h à 21 h	23 janvier au 29 mai	Gratuit pour l'hiver
<b>COURS DE SECOURISME (ÉGLISE)</b>	MEB Formations Partenaire de formation de la Croix-Rouge	Les cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR) offrent les compétences essentielles pour reconnaître et intervenir efficacement en cas d'urgences cardiovasculaires ou d'obstruction des voies respiratoires chez les adultes, les enfants et les bébés.	14 ans + (Min. 9 & max. 18)	Dim. 8 h 30 à 13 h 30	22 février	70,95 \$ + tx
<b>COURS D'ALLEMAND (PMM 2<sup>E</sup>)</b>	Ines Schmidt	Cours destiné aux débutants souhaitant apprendre l'allemand. L'objectif est d'acquérir les bases orales et écrites pour se débrouiller dans les situations simples du quotidien (voyages, travail, études, échanges personnels).	Pour tous (Min. 7 & max. 12)	Mar. 18 h 30 à 19 h 30	27 janvier au 17 mars	128 \$ (8x)
<b>COURS DE PRÊTS À RESTER SEULS (ÉGLISE)</b>	MEB Formations Partenaire de formation de la Croix-Rouge	Ce cours permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin d'apprendre à se garder seuls à la maison.	9 à 12 ans (Min. 16 & max. 28)	Dim. 9 h à 14 h 30	15 février	65 \$
<b>COURS DE GARDIENS AVERTIS (ÉGLISE)</b>	MEB Formations Partenaire de formation de la Croix-Rouge	Le cours permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin de devenir des gardiens d'enfants compétents et apprendre à se garder seuls à la maison	11 à 15 ans (Min. 18 & max. 25)	Dim. 8 h 30 à 16 h	12 avril	65 \$
<b>ATELIER DE FABRICATION DE MOUCHES (CHALET DION)</b>	Serge Aublet 819 322-5537	Apportez votre matériel et fabriquez vos mouches. Echangez trucs et astuces. Sortie en nature en fin de saison. Sans inscription.	Pour tous âges Enfant accompagné d'un parent.	Merc. 19 h 30 à 21 h	21 janvier au 29 avril	Offert gratuitement

ESPACE LUDIKO

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS   1280, RUE DION – MER. VEN. & DIM. – HORAIRES ET DÉTAILS SUR ESPACELUDIKO.COM	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (TX INC.)
<b>APRÈS-MIDI/ JEUX DE SOCIÉTÉ</b>	Espace Ludiko	Rencontres ludiques gratuites pour la communauté	6 ans +	Ven. 15 h 30 à 18 h 30	23 janv. au 13 mars	Contribution consciente
<b>MATINÉE-CAUSERIE</b>	Espace Ludiko	Rencontres ludiques gratuites pour la communauté	0 à 6 ans	Dim. 10 h à 12 h	Aux 2 semaines (25 janvier au 8 mars)	Contribution consciente
<b>CRITIQUE DE JEU</b>	Espace Ludiko	Atelier qui fait découvrir les jeux de société sous un angle analytique et créatif	9 ans +	Jeu. 16 h à 18 h	29 janv. au 26 févr.	Contribution consciente
<b>ATELIER STIM</b>	Espace Ludiko	Atelier scientifique à travers le jeu (Lego)	5 ans +	Dim. 9 h 30 à 12 h 30	1 <sup>er</sup> févr.	Contribution consciente
<b>ATELIERS THÉMATIQUES</b>	Espace Ludiko	Ateliers éducatifs pour les familles faisant l'école à la maison	7 à 12 ans	Mar. 10 h à 12 h ou 13 h à 15 h	3 févr. au 10 mars	10 \$ par rencontre
<b>ART'PPRENTIS</b>	Espace Ludiko	Atelier favorisant l'éveil à la lecture, à l'écriture et aux mathématiques de façon ludique	3 à 6 ans	Ven. 10 h à 12 h	6 févr. au 13 mars	Contribution consciente

VAL-HEUREUX (AVEC CARTE DE MEMBRE VALIDE)

ATELIERS/COURS	RESPONSABLES	DESCRIPTIONS LOCAL DES VAL-HEUREUX (2600, RUE MONTY) / SALLE COMMUNAUTAIRE DE L'ÉGLISE (2490, RUE DE L'ÉGLISE)	ENDROIT	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
<b>YOGA SUR CHAISE</b>	André Desmarais 514 247-2504 andre@aeroportvoyage.com	10 cours — Exercices sur chaise	Église	Lun. 11 h	19 janv. au 23 mars	80 \$
<b>ATELIER D'ÉCRITURE</b>	Jean-Claude Riffet 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca	2 <sup>e</sup> partie — les participants doivent avoir complété la 1 <sup>re</sup> partie	Local	Lun. 13 h à 15 h	12 janv. au 20 avril aux 2 semaines	65 \$ (8x)
<b>CLUB DES CINÉPHILES</b>	Patrice Férarès 819 322-7182 patatfreet@hotmail.com	Rencontres et discussions — tous les 2 <sup>e</sup> lundis du mois	Local	Lun. 15 h 30	12 janv. au 1 <sup>er</sup> juin	Gratuit
<b>AMICALE DE PHOTOGRAPHIE</b>	Monique Garand 819 216-8992	Rencontre et discussions — aux 2 semaines	Local	Lun. 19 h à 21 h	Dès le 2 février	Gratuit
<b>DANSE EN LIGNE</b>	Gilles Bourret 514 970-5800 gbourretqc@yahoo.ca	Débutant 2 Avancé	Église	Mar. 13 h Mar. 14 h 30	6 janv. au 24 mars 6 janv. au 24 mars	75 \$ ou 2 fois 40 \$ 75 \$ ou 2 fois 40 \$
<b>ATELIER DE PEINTURE</b>	Yves Aublet 819 322-5537	Peindre en groupe — ceci n'est pas un cours	Local	Mar. 10 h 30 à 15 h	Dès le 20 janv.	Gratuit
<b>CHORALE</b>	Ginette Hamel 819 322-6592	Pour le plaisir de chanter	Local	Mer. 11 h à 12 h 30	du 18 mars au 6 juin (incluant une semaine de relâche)	125 \$ (12 cours)
<b>PAY ME</b>	Louise Gervais 819 322-7523	Pour les amateurs de cartes	Local	Jeu. 13 h 30	8 janv. au 28 mai	Gratuit
<b>BRIDGE</b>	Madeleine Duval 514 226-8862 madeleine.duval@hotmail.com	Jouer au bridge avec accompagnateur	Local	Ven. 13 h à 16 h	à confirmer	5 \$
<b>DÎNERS MENSUELS</b>	Jean-Claude Riffet 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca	Repas/traiteur	Église	Jeu. 11 h 45	15 janv., 19 févr., 16 avril et 14 mai	15 \$
<b>CABANE À SUCRE</b>	Jean-Claude Riffet 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca	Dîner cabane à sucre	Chez Constantin	Jeu. 10 h 30	19 mars	à confirmer
<b>CASINO DE MONT-TREMBLANT</b>	André Desmarais 514 247-2504 andre@aeroportvoyage.com	Départ devant l'église à 10 h 30	N/ A	Jeu. 10 h 30	22 janv.	30 \$ pour les membres

PAVILLON MAURICE-MONTY (PMM)

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (2492, RUE DE L'ÉGLISE)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
<b>LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>	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. 10 h 30 à 12 h (yoga doux)	13 janvier au 16 juin	20 \$/cours
<b>LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>	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 cultivant la connaissance de soi et la pleine conscience. Yoga tout niveau et Ado (5 \$)	Pour tous	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	5 janvier au 19 février	140 \$ pour 7 semaines
<b>KUNDALINI YOGA (TOUS NIVEAUX)</b>	Janick Houle 514 830-4349 kyshuniya@gmail.com	Favorise l'éveil de l'énergie vitale et le bien-être grâce à diverses techniques : postures (asana), respiration (pranayama), mantras, méditation et relaxation.	Adultes	Sam. 10 h à 11 h 15	17 janv. au 11 avril	160 \$ (8x) à la carte ou 25 \$ l'unité
<b>GYMNASTIQUE DOUCE (MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup>)</b>	Chantal Martin 514 606-7000 chantalmartin.info@gmail.com massagefeldenkrais.com	Pour une remise en forme en douceur et une meilleure posture, respiration ou coordination, la méthode Feldenkrais <sup>MD</sup> aide à développer la conscience corporelle et à élargir ses possibilités de mouvement avec aisance et harmonie.	Adultes	Lun. 13 h à 14 h	19 janvier au 30 mars (relâche 2 mars)	200 \$ (10x) Cours d'essai (10 \$) pour découvrir et expérimenter l'approche Feldenkrais <sup>MD</sup>
<b>ATELIERS D'ÉDUCATION SOMATIQUE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup></b>		Une respiration plus libre améliore l'efficacité de nos mouvements et aide à prévenir les blessures. Cet atelier permet de devenir plus conscient de sa respiration et favorise un relâchement du mental et du corps.	Adultes	Sam. 13 h à 16 h	21 février Atelier : Pour une respiration libre et une cage thoracique souple!	55 \$
<b>COURS DE BIODANZA</b>	Louise Tremblay 514 240-6033 lotremblay08@hotmail.com	Danser pour se sentir pleinement vivant, retrouver sa joie, créer des liens et se connecter à plus grand que soi. Une occasion de découvrir des potentialités insoupçonnées. Aucun prérequis en danse.	Tous âges	Merc. 13 h 30 à 15 h	4 février au 1 <sup>er</sup> avril (relâche le 4 mars) 4 février – essai gratuit sans engagement	140 \$ (7x)
<b>TAI-CHI</b>	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. Apprécie 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	13 janvier au 31 mars	180 \$ (12x) Cours d'essai gratuit
<b>YOGA POSTNATAL</b>	Valérie Avondo 514 638-4960 zukena@yahoo.com Facebook : AHORA Yoga Meditation	Ce cours offre aux mamans et bébés un espace pour se déposer ensemble, échanger autour de la maternité, respirer, s'étirer, tonifier le corps en douceur, et relaxer.	Mamans et bébés de 0 à 1 an environ	Jeu. 13 h à 14 h 30	8 janvier au 12 février 19 février au 26 mars	108 \$ (6x) ou 25 \$/séance
<b>YOGA MÉDITATIF</b>		Explorez des mouvements tonifiants, des étirements doux et profonds, en cultivant la conscience de soi. Un espace pour se déposer, respirer, se régénérer, ressentir, relaxer, expérimenter la Paix.	Pour tous	Merc. 18 h 30 à 20 h	7 janvier au 11 février 18 février au 25 mars 1 <sup>er</sup> avril au 6 mai	90 \$ (6x) ou 20 \$/séance
<b>APPRENTIS-SAMOURAÏS</b>	Sylvain Lapointe 819 323-8922 sl@sylvainlapointe.com	Initiation à l'art du combat à main nue et avec bâton dans la tradition de l'Aikido (art martial japonais). Exercices, jeux défis et contes de samourais.	7 à 10 ans	Jeu. 16 h 30 à 17 h 30	Bloc 1 : 8 janv. au 5 fév. Bloc 2 : 12 fév. au 19 mars (relâche le 5 mars)	85 \$ (5x)/bloc
<b>CHORALE DES ÉVEILLÉS</b>	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillameduchesneau@outlook.com	Exercices vocaux, chants d'ici et d'ailleurs, populaire et classique. Une merveilleuse et ludique introduction au chant choral. 21 pratiques/1 générale/concert/1 enregistrement.	Enfants de la 3 <sup>e</sup> à la 6 <sup>e</sup> année	Lun. 16 h à 17 h	19 janvier au 15 juin (relâche 2 mars)	391 \$ (23 rencontres) – possibilité de faire 2 paiements
<b>L'ORCTRAD (ENSEMBLE DE MUSIQUE TRADITIONNELLE)</b>		Venez jouer des mélodies de musique traditionnelle d'ici et d'ailleurs. Atelier pour débutants sachant lire la musique ou apprendre à l'oreille. Violons, flûtes, accordéons, guitares et autres instruments sont bienvenus.	10 ans et plus	Mar. 16 h à 17 h 15	13/27 janv., 10/24 fév., 10/24 mars, 7/21 avril, 5/19 mai, 2/16 juin	240 \$ (12 rencontres)

Ô CHEUR DU NORD

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS PRATIQUES À L'ÉGLISE DE VAL-DAVID	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
<b>CHORALE DE VAL-DAVID (DEPUIS 1974)</b>	Louis Babin, directeur musical, Marlene Gosselin présidente du CA, info@ocheurdunord.org	Les auditions auront lieu le 12 janvier sur rendez-vous. Répétitions pour le concert de juin 2026 les lundis et un samedi par mois de 9 h à 13 h	Ouvert à tous	Lun. 18h30 à 21h Sam. (1X/mois)	19 janvier au 14 juin	210 \$/session

COURS AUTONOME

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
<b>CHORALE DES ÉCLAIREURS (ÉCOLE ST-JEAN-BAPTISTE)</b>	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillameduchesneau@outlook.com	Chorale pour chanteurs et chanteuses de tous niveaux. 21 pratiques/1 générale/une journée chorale/concert/enregistrement. Répertoire varié (chansons québécoises, gospel, chants classiques, chants africains, etc.) et surtout beaucoup de plaisir à se retrouver pour chanter.	Tous	Lun. 19 h 15 à 21 h 15	19 janvier au 15 juin. (Relâche 2 mars)	432.50 \$ (possibilité de faire deux paiements)

ATELIER DE L'ILE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS   info@atelier.qc.ca	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
<b>INITIATION À LA SÉRIGRAPHIE</b>	Marion Carassou-Maillan	Vous apprendrez les différentes étapes de composition d'une œuvre en sérigraphie par superposition de couleurs, pour la production d'un tirage sur papier.	15 ans +	Jeu. 18 h à 21 h	Les 12 et 19 février	120 \$/membre 140 \$/non membre
<b>INITIATION À LA PHOTOGRAVURE (AVEC PLAQUES POLYMÈRES)</b>	Jessica Thibeault et Marion Carassou-Maillan	Initiation à la photogravure sur plaque photopolymère : préparation et impression selon les procédés de gravure en creux. Avis : manipulation et développement déconseillés en cas de grossesse.	16 ans +	Ven. 10 h à 17 h	Le 20 mars	100 \$/membre 120 \$/non membre

CARDIO PLEIN AIR

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS   À LA GARE DE VAL-DAVID	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
<b>CARDIO-VITALITÉ</b>	Inscriptions : www.cardiopleinair.ca ou au 438 521-0245	Bougez, respirez, connectez! Entraînements extérieurs pour tonifier le corps, libérer l'esprit et rester motivée grâce à l'énergie du groupe.	18 ans +	Mer. 9 h à 10 h	7 janvier au 18 mars	À partir de 11,90 \$/cours selon l'abonnement choisi



**LÉZARTS LOCO**

1287, Jean-Baptiste Dufresne  
lezartsloco.org

	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP. (1287, Jean-Baptiste Dufresne)	JOURS	DATES	HEURES	TARIFS (tx incl.)
<b>DANSE</b>	<b>DANSE FITNESS (ZUMBA)</b>	Mélissa L'Écuyer   514 816-3743 zumbamelgroove@gmail.com	Lun. ou Jeu.	26 janv. au 9 avril	18 h 30 à 19 h 30	195 \$ (1x) 330 \$ (2x)
	<b>DANSE FITNESS DU MATIN (ZUMBA)</b>		Merc.	28 janv. au 8 avril	9 h 30 à 10 h 30	195 \$
	<b>FLAMENCO NIVEAU 1</b>	Sarah Vincent   819 324-9347 courdeflamenco@gmail.com	Mar.	6 janv. au 24 fév.	19 h 15 à 20 h 15	200 \$
	<b>FLAMENCO NIVEAU 2</b>		Mar.	6 janv. au 24 fév.	18 h 15 à 19 h 15	200 \$
	<b>SOLO LATINO</b>	Francisco DeLaCalleja   514 436-0567 fikomex@gmail.com	Mar.	6 janv. au 31 mars	10 h 30 à 11 h 30	182 \$
	<b>CARDIO-LATINO</b>		Mar.	6 janv. au 31 mars	9 h 15 à 10 h 15	182 \$
	<b>BALLET «LES LAPINS» (3-4 ans)</b>	STUDIO DE BALLET ANNIE GAUTHIER 514 774-1631 madame-annie@studiodoballet.ca	Mar.	20 janv. au 31 mars	16 h 15 à 17 h	200 \$
	<b>BALLET «LES MERLES» (3-4 ans)</b>		Merc.	21 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	16 h 15 à 17 h	200 \$
	<b>BALLET JEUNESSE (5-6 ans)</b>		Lun.	19 janv. au 30 mars	16 h 15 à 17 h 15	200 \$
	<b>BALLET 1 (7-8 ans)</b>		Jeu.	22 janv. au 2 avril	16 h à 17 h 15	230 \$
<b>BALLET 2 (9-10 ans)</b>	Mar.		20 janv. au 31 mars	17 h à 18 h 30	250 \$	
<b>BALLET 3 (11-15 ans)</b>	Merc.		21 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	17 h 15 à 18 h 45	250 \$	
<b>BALLET POINTES (11 ans et +)</b>	Lun.	19 janv. au 30 mars	17 h 15 à 18 h 30	250 \$		
<b>BALLET - MISE EN FORME (Adultes)</b>	Lun.	19 janv. au 30 mars	18 h 30 à 20 h	250 \$		
<b>MUSIQUE</b>	<b>COMÉDIE MUSICALE AVEC BONUS EN TECHNIQUE DE CHANT (8-12 ans)</b>	Valérie Arsenault   819 216-0351 valbonvent@gmail.com	Mer.	14 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	17 h 30 à 18 h 30	300 \$
	<b>SOUFFLE ET MOUVEMENTS ESSENTIEL</b>	Natasha St-Amand   www.enviedessenciel.ca natashastamand@hotmail.ca	Jeu.	25 fév. au 15 avril	9 h 30 à 10 h 30	180 \$
<b>DIVERS</b>	<b>COURS DE CLOWN (ADULTES)</b>	Aline Fournier   819 219-0894 missvitale@gmail.com	Sam.	7 fév. au 11 avril	10 h à 12 h	280 \$
	<b>IMPRO (10-14 ans)</b>	Valérie Arsenault   819 216-0351 valbonvent@gmail.com	Mer.	14 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	18 h 30 à 19 h 30	220 \$