

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

## PRINTEMPS-ÉTÉ 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 et culture situé au 2490, rue de l'Église (porte sur le côté), secretariat@valdavid.com, 819 324 5678, poste 4228

### AUTRES ACTIVITÉS

Inscriptions 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 (tx incl.)
ÉVEIL MUSICAL (CHALET DION)	Guillaume Duchesneau	Offrez à vos enfants d'âge préscolaire l'occasion de découvrir la musique de façon ludique et originale en jouant, touchant et écoutant différents sons. Au programme : chansons, danse, découverte d'instruments et beaucoup de plaisir.	0 à 5 ans	Ven. 9 h 30 à 10 h 15	8 mai au 5 juin (relâche 22 mai)	64 \$ (4 cours)
INITIATION À L'ESCALADE (PARC RÉGIONAL)	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.	9 à 10 ans	Sam. 8 h 30 à 13 h 30	22 août	23.57 \$ rés. 45.99 \$ non-rés.
COURS DE SKATE (SKATEPARK PARC DION)	Marc-André Cyr	Cours de skateboard ouverts à tous, enfants et adultes. Équipement de skateboard et protections disponibles sur place. Des exercices interactifs vous permettront d'apprendre et de maîtriser les bases du skateboard dans une ambiance amusante et sécuritaire!	Pour tous	Jeu. 18 h 45 à 20 h 45	25 juin au 20 août (relâche 23 et 30 juillet)	Gratuit (7 cours)
ZUMBA EN PLEIN AIR (PARC LÉONIDAS DUFRESNE)	Mélissa Lécuyer	Ce cours est ouvert à tous et combine musique entraînante, mouvements de danse et exercices de fitness pour améliorer la forme, l'endurance et la coordination tout en s'amusant. En cas de mauvais temps, il aura lieu au LeZArts Loco.	Pour tous	Mar. 18 h 30 à 19 h 15	7 juillet au 18 août	Gratuit (7 cours)
PICKLEBALL EXTÉRIEUR (PARC DU LAC PAQUIN)	Service des loisirs	Deux terrains sont disponibles, réservés aux résidents de Val-David. Réservation en ligne jusqu'à 48 h à l'avance (max. 2 h/jour). La personne qui réserve est responsable de l'utilisation du terrain.	Pour tous	Tous les jours 7 h à 19 h	Mai à octobre	Gratuit (réservation en ligne Sport Plus)
ATELIER DE GRAFFITI (PARC DION)	Art Malin	Viens t'initier au graffiti avec le graffeur Art Malin! Apprends à manier les sprays et crée ta propre œuvre unique.	13 à 21 ans	Jeu. 18 h 30 à 21 h	9 juillet	Gratuit (sur inscription)

BIBLIOTHÈQUE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. auprès de la bibliothèque : comptoir@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
CLUB DE LECTURE ADOS	Mélya	Un rendez-vous pour les ados qui aiment lire : discussions, partage et découvertes.	14 à 17 ans	Sam. 13 h à 14h 30	9 mai	
HEURE DU CONTE	Bénévoles : Chantale et Anna-Louise	Lecture de conte pour les enfants.	0 à 7 ans	Dim. 11 h	3 mai, 24 mai et 7 juin	
FOODSCAPING : LES DIFFÉRENTS TYPES D'AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS COMMESTIBLES	Patricia Saulnier Perma Vita	Découvrez comment intégrer des plantes comestibles à votre aménagement paysager et créer un jardin à la fois beau et nourricier.	Adultes/Aînés	Dim. 13 h	3 mai	Gratuit pour les abonnés et les résidents
AQUARELLE	Samia Cherfaoui	Initiation à l'aquarelle : exploration des couleurs, des techniques de base et création d'une œuvre tout en douceur. Note : Les enfants de 10 ans et - doivent être accompagnés d'un parent.	Tous	Sam. 13 h	16 mai	et 5 \$ pour les non-abonnés et non-résidents
MES RACINES : COMMENT RACONTER MON HISTOIRE	Maude Roberge Dumas (L'Assemblée)	Cette conférence présente différentes options pour raconter son histoire de vie. Que ce soit par l'autobiographie traditionnelle, le journal intime, le journal Mes Racines ou l'enregistrement sonore.	Adultes/Aînés	Dim. 15 h	24 mai	
BRACELETS BRÉSILIENS	Samia Cherfaoui	Atelier créatif pour apprendre à fabriquer des bracelets brésiliens colorés à l'aide de différentes techniques de tissage. Note : Les enfants de 10 ans et - doivent être accompagnés d'un parent.	Tous	Sam. 13 h	6 juin	

ATELIER DE L'ILE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS (1289, RUE JEAN-BAPTISTE-DUFRESNE)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
SÉRIGRAPHIE NIVEAU 2/3	Marion Carassou-Maillan info@atelier.qc.ca	Développer son autonomie en sérigraphie (superposition de couleurs et édition)	16 ans et +	29 avril, 13 mai et 20 mai 18 h à 20 h 30	1 <sup>er</sup> sept. au 8 déc.	180 \$ (160 \$ membre) (3 cours)

1001 POTS

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS (2435, RUE DE L'ÉGLISE - 1001POTS.COM)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
COURS ET ATELIERS DE CÉRAMIQUE / TOURNAGE ET FAÇONNAGE	Céramistes professionnels variés	Initiations, journées découverte, semaines intensives : découvrez toute la programmation des cours et ateliers de céramiques de 1001 Pots sur le site internet	Tout public	Voir site 1001 Pots	3 juillet au 16 août	Prix variables

1001 PATENTES QUI BOUGENT

ATELIERS/COURS	PUBLIC CIBLE	DESCRIPTIONS (2435, RUE DE L'ÉGLISE - 1001PATENTES.COM)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
FABRICATION DE MASQUE	Marie Muyard	1001 nez : création de masques de nez selon les méthodes traditionnelles.	Ados/Adultes	Sam. 9 h 30 à 17 h	18 juillet	70 \$
ATELIER DE FEUTRAGE	Noémi Bélanger	Technique de feutrage à l'aiguille pour sculpture de laine.	Ados/Adultes	Dim. 10 h à 16 h	19 juillet	70 \$
ATELIER DE SCULPTURE EN ARGILE	Claude Rodrigue	Sculpture en argile d'un petit buste de personnage par modelage.	Ados/Adultes	Lun. 10 h à 16 h 30	20 juillet	70 \$
ATELIER DE JEU MASQUÉ	Johanne Benoît	Découvrir comment un masque met en lumière les possibilités du langage non-verbal.	Ados/Adultes	Mar. 10 h à 13 h	21 juillet	50 \$
STAGE DE CONFECTION DE MASQUE	Marie Muyard	Conception et fabrication de masques larvaires sur deux jours.	Ados/Adultes	Sam. et dim. 9 h 30 à 17 h	25 et 26 juillet	130 \$

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTIONS (2435, RUE DE L'ÉGLISE)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS (tx inc.)
<b>JOURNÉE DE MÉDIATION THÉÂTRE ET MUSIQUE</b>	Collectif MMMuses Collectif SIXTRUM	Initiations, journées découverte, semaines intensives : découvrez toute la programmation des cours et ateliers de céramiques de 1001 Pots sur le site internet www.1001pots.com	Familiale	Sam. 10 h à 17 h	18 juillet	Gratuit
<b>ATELIERS/COURS</b>	<b>PROFESSEURS/RESPONSABLES</b>	<b>DESCRIPTIONS</b>	<b>ÂGES</b>	<b>JOURS/HEURES</b>	<b>DATES</b>	<b>TARIFS (tx inc.)</b>
<b>SEMAINE QUÉBÉCOISE INTERGÉNÉRATIONNELLE</b>	Maison Phoenix	Salle Athanase-David (église). www.maisonphoenix.org	Tous	Jeu. à partir de 14 h	21 mai	Gratuit
<b>ATELIERS/COURS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>DESCRIPTIONS</b> (1280, RUE DION - HORAIRES ET DÉTAILS SUR ESPACELUDIKO.COM)	<b>ÂGES</b>	<b>JOURS/HEURES</b>	<b>DATES</b>	<b>TARIFS (tx inc.)</b>
<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	jusqu'au 22 mai	Contribution solidaire
<b>MATINÉE CAUSERIE</b>	Espace Ludiko	Rencontres ludiques gratuites pour la communauté.	0 à 6 ans	Dim. 10 h à 12 h 30	3 et 17 mai	Contribution solidaire
<b>ÉVEIL MUSICAL</b>	Espace Ludiko Guillaume Duchesneau	Venez découvrir le merveilleux monde de la musique.	0 à 2 ans	Ven. 9 h à 9 h 45	26 juin au 17 juillet	60 \$/enfant (4 cours)
			3 à 4 ans	Ven. 9 h 45 à 10 h 30		
			5 à 6 ans	Ven. 10 h 30 à 11 h 15		
<b>MINI CHORALE</b>	Espace Ludiko Guillaume Duchesneau	Une merveilleuse et ludique introduction au chant choral.	6 à 8 ans	Ven. 11 h 15 à 12 h	26 juin au 17 juillet	60 \$/enfant (4 cours)
<b>ANIMATION ESTIVALE</b>	Espace Ludiko	Une activité différente à toutes les semaines pendant l'ouverture de la Ludothèque : jeux de société, stim, jeux extérieurs et bien plus!	Toute la famille	Dim. 10 h à 12 h 30	26 juin au 17 juillet	Contribution solidaire
<b>ATELIERS/COURS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>DESCRIPTIONS</b> LOCAL (2600, RUE MONTY) ÉGLISE (2490, RUE DE L'ÉGLISE)	<b>POUR QUI</b>	<b>JOURS/HEURES</b>	<b>DATES</b>	<b>TARIFS (tx inc.)</b>
<b>PÉTANQUE</b>	Jean-Claude Riffet 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca	Tous les dimanches à compter du 24 mai quand il fait beau.	Pour les membres	Dim. 14 h	24 mai	Gratuit
<b>DANSE EN LIGNE</b>	Gilles Bourret 514 970-5800 gbourretqc@yahoo.ca	Nouvelle session de 4 cours de 1 h 30 pour les débutants 2 et avancés.	Pour les membres	Mar. 13 h	du 14 avril au 19 mai (relâche 5 et 12 mai)	40 \$
<b>BRIDGE</b>	Madeleine Duval 514 226-8862 madeleine.duval@hotmail.com	Session de 10 cours pour débutants.	Pour les membres	Mer. 13 h à 16 h	8 avril au 10 juin	85 \$
<b>CHORALE</b>	Ginette Hamel 819 322-6592 yhamel23@hotmail.com	Chorale sans chichi, sans audition et sans discrimination. 12 rencontres avec une petite prestation au souper dansant de fin d'année.	Pour les membres	Mer. 11 h à 12 h 30	18 mars au 6 juin (relâche 22 avril)	125 \$
<b>DÎNERS MENSUELS</b>	Yves Hamel 819 322-6592 yhamel23@hotmail.com	Traitez Ami-Joie. Pour connaître le menu veuillez vous référer à l'Infolettre du club.	Pour les membres	Jeu. 11 h 45 à 13 h 30	16 avril et 14 mai	15 \$
<b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE</b>	Jean-Claude Riffet 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca	Après le dîner mensuel.	Pour les membres inscrits	Jeu. 13 h 30	14 mai	Gratuit
<b>SOUPER DANSANT DE FIN D'ANNÉE</b>	Yves Hamel 819 322-6592 yhamel23@hotmail.com	Pour clore une saison bien remplie.	Pour les membres du club seulement	Sam. 15 h 30	6 juin	45 \$
<b>ATELIERS/COURS</b>	<b>PROFESSEURS/RESP.</b>	<b>DESCRIPTIONS</b> (2492, RUE DE L'ÉGLISE)	<b>ÂGES</b>	<b>JOURS/HEURES</b>	<b>DATES</b>	<b>TARIFS (tx inc.)</b>
<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 posturale, 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 \$)	16 mars au 25 juin	290 \$ (15 sem.)
<b>GYMNASTIQUE DOUCE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup></b>	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 <sup>MD</sup> 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	27 avril au 15 juin	160 \$ (8x) Cours d'essai (10 \$)
<b>ATELIERS D'ÉDUCATION SOMATIQUE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup></b>		Une respiration plus libre est un aspect important pour développer l'efficacité dans l'usage de soi, la qualité de notre mouvement et prévenir les blessures. Cet atelier permet de devenir plus présent et conscient de sa respiration et aide à relâcher la tête (mental) et le corps.	Adultes	Dim. 13 h à 16 h	31 mai	55 \$
<b>EXPLORATION DE LA VOIX</b>	Uwe Neumann uwe-neumann@gmx.net	Harmoniser sa voix selon les bases de la musique indienne.	16 ans et plus	Mer. 14 h à 15 h 30	15, 22 et 29 avril	90 \$ pour 3 cours ou 35 \$/cours
<b>THÉÂTRE DE LA PRÉSENCE SOCIALE</b>	Hélène Brunet helenebrunet@icloud.com	L'intelligence du corps rend visible des dynamiques personnelles et sociales.	16 ans et plus	Mer. 14 h à 16 h	6, 13 et 20 mai	60 \$ pour 3 ateliers ou 25 \$/atelier
<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. 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	21 avril au 23 juin	150 \$ (10 cours)
<b>ATELIERS/COURS</b>	<b>PROFESSEURS/RESPONSABLES</b>	<b>DESCRIPTIONS</b>	<b>ÂGES</b>	<b>JOURS/HEURES</b>	<b>DATES</b>	<b>TARIFS (tx inc.)</b>
<b>ARTS ET VOIX DE CONCERT, 3<sup>E</sup> ÉDITION</b>	Josée Masson jmasson@ochoeurdunord.org Présidente du CA : Marlene Gosselin info@ochoeurdunord.org	Prestations de chorales invitées les samedis et dimanches / exposition d'oeuvres d'artistes en art visuel. À la salle Athanase-David (église)	Tous âges	11 h à 17 h en semaine, 10 h à 17 h les fins de semaine	4 au 12 juillet	Gratuit
<b>ATELIERS/COURS</b>	<b>PROFESSEURS/RESPONSABLES</b>	<b>DESCRIPTIONS</b>	<b>ÂGES</b>	<b>JOURS/HEURES</b>	<b>DATES</b>	<b>TARIFS (tx inc.)</b>
<b>CARDIO-VITALITÉ</b>	Cardio Plein air laurentides@cardiopleinair.ca Inscriptions : cardiopleinair.ca 438 521-0245	Bougez, respirez, connectez! Entraînements extérieurs pour tonifier le corps, libérer l'esprit et rester motivé.e grâce à l'énergie du groupe.	16 ans et +	Mer. 9 h à 10 h	23 mars au 28 juin et 29 juin au 6 septembre	À partir de 11,70 \$/cours selon l'abonnement Code promo 15% : E15NCL26



ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP. (1287, Jean-Baptiste Dufresne)	JOURS	HEURES	DATES	TARIFS (tx incl.)
<b>DANSE FITNESS (ZUMBA)</b>	Mélicca L'Écuyer   514 816-3743 zumbameligroove@gmail.com	Lundi et/ou Jeudi	18 h 45 à 19 h 45	4 mai au 2 juillet	165 \$/1x sem 275 \$/2x sem ESSAI GRATUIT
<b>DANSE FITNESS DU MATIN (ZUMBA)</b>		Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	7 mai au 2 juillet	165 \$
<b>ESPAGNOL NIVEAU 1 (ADULTES)</b>	Cristian Rosemary montrealspanishcenter@gmail.com	Mercredi	9 h à 10 h 30	13 mai au 3 juin	180 \$
<b>ESPAGNOL NIVEAU 2 (ADULTES)</b>		Mercredi	10 h 45 à 12 h 15	13 mai au 3 juin	180 \$
<b>COURS DE CLOWN (ADULTES)</b>	Aline Fournier   819 219-0804 missvitalie@gmail.com	Samedi	10 h à 12 h	9 mai au 6 juin	120 \$
<b>COMÉDIE MUSICALE (8-12 ans)</b>	Valérie Arsenault   819 216-0351 valbonvent@gmail.com	Mercredi	17 h 30 à 18 h 30	15 avril au 17 juin	250 \$
<b>CARDIO-LATINO SOLO LATINO</b>	Francisco DeLaCalleja   514 436-0567 fikomex@gmail.com	Mardi	9 h 30 à 10 h 30	6 avril au 23 juin	168 \$
		Mardi	10 h 40 à 11 h 40	6 avril au 23 juin	168 \$
<b>ATELIER D'ART : L'ART DE SE GUÉRIR (ADULTES)</b>	Ximena Fuenzalidara ximenafulenzalidalira@hotmail.com 873 649-8955	Jeudi	17 h à 18 h 30	7 au 28 mai	185 \$
<b>DESSIN ANIMÉ (ENFANTS)</b>		Jeudi	16 h à 17 h	30 avril au 11 juin	145 \$
<b>ATELIER DE MOBILES NATURELS (ADULTES)</b>		Lundi	16 h à 17 h 30	4 au 25 mai	195 \$
<b>ATELIER DE TRANSFERT DE PHOTO, COLLAGE ET TECHNIQUES MIXTES SUR TOILE ET PAPIER</b>		Lundi	13 h à 15 h	4 au 25 mai	190 \$

## ESPACES SPORTIFS ET RÉCRÉATIFS

### BUTTE À VÉLO (DERRIÈRE LA MAIRIE)

- Ouverte de 8 h à 22 h.
- Casque obligatoire. Aucun surveillant.
- Fermeture en cas de pluie ou de dommages.
- Bris : 819 324-5678, poste 4248. Urgence : 911.

### SKATE PARC (PARC DION)

- Ouvert de 10 h à 22 h. Casque obligatoire.
- Supervision requise pour les moins de 9 ans.
- Mur de création artistique disponible.
- Verre, animaux et vandalisme interdits.

### BASKETBALL

- Parc Dion et patinoire du lac Paquin.

### PÉTANQUE (PARC CEYRESTE)

- Quatre terrains accessibles.

### PICKLEBALL (PARC DU LAC PAQUIN)

- Terrain extérieur accessible sur réservation.
- Accès gratuit — Réservation obligatoire.
- Réservations offertes exclusivement aux résidents.
- Réservation possible jusqu'à 48 heures à l'avance sur Sport +.
- Durée maximale : 2 heures par jour.

### SOCCER (PARC DION)

- Terrain extérieur accessible.

### VOLLEYBALL

- Terrain extérieur dans la patinoire à bandes du parc Léonidas-Dufresne.
- Terrain de volleyball de plage prévu au parc Dion.

### TABLE DE PING-PONG EXTÉRIEURE (PARC DION)

- Accessible aux citoyens.

