ACTIVITÉS SPORTIVES

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
ARCHERS PERROTDAMOIS	Terrain Extérieur des Archers Perrotdamois	**Cours :** Initiation au Tir à l'Arc	7 à 12 ans	16-23-30 Août 13-20-27 Sept 11-18-25 Octobre	Samedi	12 h 30 à 13 h 45	100$	Patrick Goill, Nicolas Neirinck info@archersperrotdamois.com www.archersperrotdamois.com
			12 ans et plus	Selon disponibilités, cédulé par l'instructeur		10 h 30 à 12 h 30		
		Cours: Archerie Compétitive	12 ans et plus	16-23-30 Août 13-20-27 Sept 11-18-25 Octobre		7 h 45 à 8 h 15	275$	
BASKETBALL Cavalier – Club de basketball de l'Ouest	Divers gymnases MRC de Vaudreuil-Soulanges	Intercités	5 à 17 ans	Septembre à avril	Variable	Variable	175$ à 450$	www.cavaliersbasketballouest.ca cbocavaliers@gmail.com FB : Cavaliers Basketball IG : CBO_Cavaliers
		NBA Junior						
		Ligue maison						
BIOFIT Mélanie Clavet	Parc des Éperviers	**Entraînement Perfo/Biofit;** Cours de groupe. Entraînements fonctionnels, course, cardio, muscu.	À confirmer					Mélanie Clavet 514 743-4238 melanieclavet@biofit.ca www.biofit.ca
		Vitalité 50+; Cours de groupe (renforcement musculaire, endurance aérobie)	À confirmer					
ESCRIME Lidia Castro	Carrefour Notre-Dame	Escrime	À déterminer	Du 10 septembre au 5 novembre	Jeudi	18 h à 19 h 30	À déterminer	Lidia Castro (514) 887-1857 lita.marcel1957@gmail.com
FLEX-FITNESS Sophie Chicoine	Carrefour Notre-Dame	**STRETCH-X-TRA** Étirements à la barre et au sol	18 ans et +	14 septembre au 21 décembre (relâche le 5-12 octobre)	Lundi	18h30 à 19h	110$	Sophie Chicoine 514 969-8329 sophie_chicoine@yahoo.ca www.sophiechicoine.com
		FLEX-FITNESS Cours de mise en forme : musculation & souplesse				19 h à 20 h	180$	

ACTIVITÉS SPORTIVES

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
GYMNASTIQUE Club de gymnastique Gymini	Centre Multisports (3093, boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion)	Cours parent-enfant - Développement moteur	Karibou 12-20 mois	SESSION D'AUTOMNE - 11 séances - **Du lundi 14 septembre au dimanche 6 décembre** - Congé de l'Action de Grâce du jeudi 8 octobre au mercredi 14 octobre	Mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi ou dimanche	**45 min / sem.** Plusieurs heures disponibles	229,99$	www.clubgymini.org recreatif@clubgymini.org 450-455-3141 - *l'horaire et les prix sont sujets à changement sans préavis*
			Karibou 20-30 mois					
			Karibou 2 -1/2 à 4 ans					
		Gymnastique artistique mixte	Kangourou 4 ans		Mardi, mercredi, vendredi, samedi ou dimanche	**1 h / sem.** Plusieurs heures disponibles	279,99$	
			Koala 5 ans					
		Gymnastique artistique féminine	Kinétik 6-12 ans		Mardi, mercredi, vendredi, samedi ou dimanche	**1h15 ; 1h30 ou 2h / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 279,99$	
			Aktiv 13-16 ans					
			Klassik 17 ans et +					
		Gymnastique artistique masculine	Kompak 6-12 ans		Dimanche	**1h15 ou 1h30** Plusieurs heures disponibles	À partir de 324,99$	
		Cheerleading	Phantom 5-6 ans		Vendredi ou samedi	**1 h ou 1h15 / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 279,99$	
			Falcon 7-8 ans					
			Millenium 9-12 ans					
		Parkour	Kombustion 6-12 ans		Mardi, vendredi ou samedi	**1h, 1h15 ou 1h30 / sem.** Plusieurs heures disponibles		
		Tumbling	Konnect débutant 6-8 ans		Samedi	**1h15 ; 1h30 ou 2h / sem.** Plusieurs heures disponibles		
			Konnect intermédiaire 7-12 ans					

ACTIVITÉS SPORTIVES

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
GYMNASTIQUE Club de gymnastique Gymini **(suite)**	École Saint-Jean-Baptiste 2 Avenue de la Fabrique, Vaudreuil-Dorion	Arts du cirque	Initiation aux arts du cirque 4-6 ans	SESSION D'AUTOMNE - 11 séances - **Du lundi 14 septembre au dimanche 6 décembre** - Congé de l'Action de Grâce du jeudi 8 octobre au mercredi 14 octobre	Samedi	**1h ou 1h15 / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 179,99$	www.clubgymini.org recreatif@clubgymini.org 450-455-3141 - *l'horaire et les prix sont sujets à changement sans préavis*
			Apprenti acrobate et jonglerie 7-12 ans					
		Cirque aérien	Initiation au cirque aérien 7-9 ans		Jeudi ou samedi	**1h ; 1h15 ; 1h30 ou 1h55 / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 204,99 $	
			Cirque aérien 7-14 ans					
			Cirque aérien avancé 12 ans et +					
	École l'Éclusière 2, chemin St-Emmanuel, Coteau-du-lac **ou** École St-Ignace | 1 Rue du Parc, Coteau-du-Lac **ou** École Saint-Jean-Baptiste 2 Avenue de la Fabrique, Vaudreuil-Dorion	Gymnastique acrobatique	6 ans et +		Mardi, jeudi ou dimanche	**1h30 ; 4h ou 4h30 / sem.** Heures variables	À partir de 234,99$	
	Centre Multisports André-Chagnon 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion	Kaméléon Accompagnement en loisir	5 ans et +		Samedi	**1 h ou 1h15 / sem.** Heures variables	À partir de 279,99$	

ACTIVITÉS SPORTIVES

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
HMIP	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable	https://www.hmip.org/fr/index.html
JUDO Judo Dojo Perrot Shima	Église Ste Rose de Lima Salle Lucien Manning 300 Boulevard Perrot, Ile Perrot, Qc, J7V 3G1	Cours de Judo/Entrainements de judo	4 ans à 70 ans Enfants/adultes Féminin et masculin	Mardi 8 septembre au samedi 19 décembre	Mardi Jeudi Samedi	**Cours débutant** Mardi : 18h-19h Samedi : 12h45-13h45 **Cours avancé** Mardi: 19h15-20h30 Jeudi: 19h-20h30 Samedi: 14h-15h30	1er enfant $50/mois 2e enfant $45/mois 3e enfant $40/mois Adulte $55/mois Frais d'affiliation avec la fédération de Judo Québec obligatoire (cout varie selon âge et ceinture) Frais sont pour la saison 1er sept 2026 au 31 août 2027	Evan Proulx 514-531-3163 - Courriel: perrotshima@gmail.com Site WEB: www.judoperrotshima.ca
NATATION PISCINE JOHN ABBOTT	D'importants travaux de rénovation sont prévus à la piscine du Centre sportif Casgrain. Les travaux ont commencé et la piscine sera indisponible pendant cette période. La fin des travaux est prévue pour l'hiver 2027.							
PATINAGE ARTISTIQUE CPARV	Aréna de Vaudreuil	Cours de groupe et cours privés	3 à 17 ans	8 septembre au 19 mars	Plusieurs possibilités de cours offerts	Variable	Variable	Visitez le www.cparv.org pour toutes les informations - Inscriptions via Uplifter Inscription: Club de patinage artistique régional de Vaudreuil powered by Uplifter

ACTIVITÉS SPORTIVES

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
PILATES + Shantal Nicole	Carrefour Notre-Dame	Technique Pilates Force Flexibilité Posture	adultes	9 septembre au 18 décembre - 15 semaines	mercredi	19h30 à 20h30	292,50$ / Session - 25 $ / À la carte	Shantal Nicole 514 574-8845 shantaldanse1@videotron.ca theatredelileperrot.ca
PLONGEON Club de plongeon Vaudreuil-Dorion	Piscine de la cité des Jeunes de Vaudreuil-Dorion - 2580 Rue Paul Gérin-Lajoie Vaudreuil-Dorion	Récréatif 5-7 ans	5 ans et plus *savoir nager 5m sans flotteur en partie profonde	Session d'automne débute le 19 septembre - Session d'hiver débute en janvier - Session de printemps débute en avril	Lundi ou mercredi ou Samedi	18h-18h45	Selon le niveau Affiliation à Plongeon Québec en plus	Essai gratuit ou évaluation pour le compétitif 12-13 septembre Inscription obligatoire (nous contacter) - Isabelle D'Amour info@cpvd.ca Facebook Club de Plongeon Vaudreuil-Dorion 450-319-0355
						8h15-9h		
		Récréatif 8-11 ans			Lundi ou mercredi ou Samedi	18h45-19h30		
						8h15-9h		
		Récréatif 12 ans et plus			Lundi et/ou mercredi soir	À déterminer		
		Adultes			Dimanche soir			
		Compétitif			Lundi/mercredi/ dimanche soir Samedi matin			
RINGUETTE 4 CITÉS	Aréna Vaudreuil et environs	Sport de glace	4 à 18 ans et catégorie adulte	Fin août à fin mars (relâche pendant les vacances de noël)	1 soir de semaine et 1 ou 2 jour de fin de semaine	Semaine: entre 18h et 20h Fin de semaine: variable	U8-Moustique (2019-2023): 230$ U10 Novice à U19 Cadette (2018 et Avant): 510$ Adultes: selon les inscriptions.	Association de ringuette des 4 Cités https://ar4c.kreezee-sports.com/ Début des inscriptions: 15 juin 2026

ACTIVITÉS SPORTIVES

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
SABRINA OLIVE - **COURS DE GROUPE FULL BODY CARDIO/ FORCE**	Carrefour Notre-Dame	**Full Body Cardio/ Force** est un entraînement complet en intervalles qui sculpte tout le corps! 😍 On développe la force, l'endurance et la mobilité, tout en carburant au bien-être! Une séance qui te pousse à te dépasser, tout en respectant tes limites et adaptable à tous les niveaux. **Animé par Sabrina Olive** ◊ Instructrice spécialiste en conditionnement physique de groupe ◊ Coach en saine alimentation ◊ Entraîneure privée pour la femme. Tu y trouveras une ambiance dynamique et motivante, sur des rythmes de musique actuelle, au sein d'un groupe de sportifs humbles et respectueux	15 à 75 ans	2 septembre 2026 (Inscriptions acceptées en cours de route) **Fin :** Décembre 2026 (Date à déterminée)	Mercredi	18 h à 19 h	**Abonnement mensuel :** 14$/cours taxes incluses (payable par virement Interac le 1er du mois) - **À la carte :** 19 $/cours taxes incluses (sans abonnement) - **1 cours d'essai :** 14 $ taxes incluses (payable par virement Interac)	**Sabrina Olive** info@monreperefitness.ca - Ou par texto au : 514 434-6449 - ****Promotion :** 1 cours gratuit lorsque tu fais connaitre le cours à un(e) ami(e).
SALSA Baila Productions	Carrefour Notre-Dame	Inter 2	15 ans et +	2 sessions - 1re session 4 août au 7 octobre - 2ème session 13 octobre au 16 décembre	Mardi	20 h 30 à 21 h 25	229.95 $ par session	Amanda 450-238-1435 info@bailaproductions.com
		Débutant			Mercredi	19 h à 19 h 55		
		Inter 1				20 h à 20 h 55		
		Avancé				21 h à 21 h 55		

ACTIVITÉS SPORTIVES

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
SKI DE FOND Les Skieurs de l'Île	Boisé du centre de l'île Perrot (plusieurs accès disponibles) ou Centre Plein air Fatima	Libre	Famille	Hiver 2026-2027 - À l'ouverture des sentiers	Libre	Libre	(Résident) 20$ (après 29 nov. : 25$)	Pierre Levac 514-453-8592 Skieursdelile@hotmail.com www.lesskieursdelile.blogspot.ca Facebook : Les skieurs de l'ile Inscription : Omnicentre Pincourt 26 et 27 nov. de 18h à 21h, 28 nov. de 10h à 17h 29 nov. de midi à 16h Par la poste (frais postaux add. 2$) : Skieurs de L'Île, 129 Martel, Pincourt, Qc, J7W 8E6 Inscription en ligne à compter de 1er décembre à www.pleinairfatima.ca/activites-hivernales/ Au Centre Plein Air Fatima à l'ouverture des sentiers
			Individu				15$ (après 29 nov. : 18$)	
			Senior (50 ans et +)				12$ (après 29 nov. : 15$)	
TAEKWONDO AUTO-DÉFENSE KARATÉ Les écoles de taekwondo Pierre Pleau	Carrefour Notre-Dame	Toute ceinture	3 ½ à 5 ½ ans	1er septembre au 22 décembre	mardi	18 h 15 à 18 h 55	77 $ / mois	Pierre Pleau 450 424-7235 pleau@videotron.ca www.pleautaekwondo.com Facebook : Maître Pierre Pleau Compétition : 4 avril 2027
		Ceinture blanche - débutant	6 ans et + (enfant,ado,adulte)		Mardi - Vendredi	19 h à 19 h 50	87 $ / mois 6 à 12 ans	
		Ceinture jaune à verte				18 h à 18 h 50	97 $ / mois 13 ans et +	
		Ceinture verte à noire			Mardi - vendredi	18 h à 18 h 55		
						19 h à 20 h	184 $ / mois par famille	
TAI CHI QI GONG Luce Desgagné	Carrefour Notre-Dame	méditation en mouvement	15 à 95 ans	18 octobre	dimanche	9 h à midi	70$/atelier 240$/ 4 ateliers	Luce Desgagné - 514 772-1845 Luce.qigong@gmail.com https://www.tai-chi-gong.org/
				1er novembre				
				22 novembre				
				13 décembre				
TENNIS Club de tennis NDIP		Abonnement familial	Tous	Valide du 1er janvier au 31 décembre 2026			35 $	Pour bénéficier des services suivants : cours, ligues, rencontres, tournois et AGA.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
TENNIS (COURS) Club de tennis NDIP	Parc Michel-Martin (VIP)	Compétitif 3.0 +	12 ans et +	5 septembre au 25 octobre - (8 semaines)	Samedi	12 h à 14 h	180 $	Pascal Charron 514-836-1551 pcharron@tennisndip.org Un RABAIS de 5$ pour chaque inscription additionnelle dans une même famille par session. En cas de pluie, les cours seront repris selon la disponibilité des entraîneurs et des terrains. L'horaire sera finalisé par l'entraîneur Pascal Charron **Attention : Il y aura des frais administratifs additionnels de 20$ pour tout paiement reçu après la date limite.**
		Balles Rouges	5 – 7 ans			14 h à 15 h	125 $	
		Balles Oranges	8 –10 ans				165 $	
		Balles Vertes	9 – 11 ans			15 h à 16 h 30		
		Club Ado	12 ans et +					
	Parc des Éperviers (NDIP)	Le petit tennis (avec un parent)	3 – 4 ans	5 septembre au 25 octobre - 8 semaines	Dimanche	9 h 15 à 10 h	100 $	
		Balles rouges – AEBR	5 – 7 ans			9 h à 10 h	125 $	
		Balles orange – AEBO	7 – 9 ans			10 h à 11 h 30	165 $	
		Balles vertes – AEBV (niveau 1.0)	9 – 12 ans			11 h 30 à 13 h		
		Club Ado	12 ans et +			13 h 30 à 15 h		
		Adulte débutant (niveau 1.0/2.5)		6 septembre au 14 octobre - 6 semaines	samedi	15 h à 16 h 30	110 $	
		Adulte intermédiaire / avancé				16 h 30 à 18 h		
		Espoir	9 – 13 ans	5 septembre au 25 octobre - 8 semaines		10 h à 12 h	180 $	
		Compétitif 3.0 +	12 ans et +					

ACTIVITÉS SPORTIVES

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
YOGA Fazia Akretche	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Cours de yoga	18 ans et +	19 octobre au 14 décembre	Lundi	18 h 30 à 20 h	162 $	Fazia Akretche 514 588-7322 akretche.fazia@gmail.com
	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)			17 septembre au 17 décembre	Jeudi	10 h à 11 h 30	252 $	
YOGA Marie-France Gagnon	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Hatha Flow yoga (doux); Les cours sont offerts en présentiel et en direct sur le web, avec accès aux rediffusions. À travers un Hatha Flow doux, la pratique favorise l'intériorisation, la détente, la conscience corporelle et la fluidité du mouvement.	15 à 80 ans		Lundi	18 h 15 à 19 h 30	165 $ pour les 10 semaines	Marie-France Gagnon info@mariefrancegagnon.ca - INSCRIPTION SUR : https://www.mariefrancegagnon.ca/Cours_de_yoga
		Vinyasa – Yoga (dynamique); Les cours sont offerts en présentiel et en direct sur le web, avec accès aux rediffusions. Le Vinyasa propose une approche dynamique favorisant l'enchaînement fluide des postures, la stimulation du système cardiovasculaire et le développement du tonus musculaire, tout en conservant l'équilibre et la détente recherchés dans la pratique du yoga.				19 h 45 à 21 h		

ACTIVITÉS SPORTIVES

* Ces informations sont fournies par les responsables des activités sous réserve de modifications sans préavis par ceux-ci.

ACTIVITÉ	LIEU	CATÉGORIE	CLIENTÈLE	PÉRIODE	JOUR	HEURES	COÛT	RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION
ZUMBA Geovany Roque	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Danse Fitness	18 ans et +	10 septembre au 10 décembre (14 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	210$	Geovany Roque geovanycuba@hotmail.com www.cubaritmo.ca Facebook : Geovany Roque