

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
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\$	
BADMINTON Club de badminton NDIP	Gymnase de l'école La Perdriolle	Récréatif - amical	18 ans et +	8 septembre au 18 décembre 2025 - Tournoi 30 novembre 2025	Lundi	20 h 15 à 22 h 30	50 \$	Nancy Raymond 514-704-6110 nancyraymond3@gmail.com clubbadndip@gmail.com
		Récréatif – avancé			Mercredi			
					Jeudi			
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 fonctionnel, course, cardio, muscu.	15 ans et +	8 septembre au 1 ^{er} décembre - 12 semaines (relâche le 13 oct.)	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	180\$ Reçu en kinésiologie	Mélanie Clavet 514 743-4238 melanieclavet@biofit.ca www.biofit.ca
		Vitalité 50+; Cours de groupe (renforcement musculaire, endurance aérobie)	50 ans et +	12 septembre au 28 novembre (12 semaines)	Vendredi	9 h à 10 h	165\$ Reçu en kinésiologie	

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
FLEX-FITNESS Sophie Chicoine	Carrefour Notre-Dame	STRETCH-X-TRA Étirements à la barre et au sol	18 ans et +	8 septembre au 18 décembre	Lundi	18h30 à 19h	110\$	Sophie Chicoine 514 969-8329 sophie_chicoine@yahoo.ca www.sophiechicoine.com
		FLEX-FITNESS Cours de mise en forme : musculature & souplesse				19 h à 20 h	180\$	
GYMNASTIQUE ACROBATIQUE Les Gymnastes de l'île	Gymnase de l'école de la Samare	Gymnastique au sol débutant	4 à 6 ans	Session d'automne Du 13 septembre au 19 décembre 2025	mardi	18 h à 19 h	245\$	Eva Rucka 514 425-0803 gymnastesdelile@gmail.com Facebook: Lesgymnastesdelile Inscription en ligne sur la page Facebook Frais d'affiliation FGQ (en sus) Cours d'essai 20 \$ Rabais 10 % deuxième enfant
	Gymnase de l'école la Perdriolle				samedi	9 h à 10 h		
	Gymnase de l'école de la Samare	Débutant & intermédiaire	7 ans et +		mardi	18 h à 19 h 30	340\$ (1.5h/sem) - 440\$ (3hrs/sem)	
	Gymnase de l'école la Perdriolle				samedi	10 h à 11 h 30		
	Gymnase de l'école la Perdriolle	Pré-compétitif (avec évaluation)	4 ans et +		Samedi	9 h à 11 h	475\$	

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
GYMNASTIQUE ACROBATIQUE Les Gymnastes de l'île (SUITE)	Gymnase de l'école de la Samare	Avancé / Sport compétitif (avec évaluation)			lundi - jeudi	18 h à 20 h	6h : 600\$ 8h : 660\$ 10h : 710\$	Eva Rucka 514 425-0803 gymnastesdelile@gmail.com Facebook: Lesgymnastesdelile Inscription en ligne sur la page Facebook Frais d'affiliation FGQ (en sus) Cours d'essai 20 \$ Rabais 10 % deuxième enfant
	Gymnase de l'école la Perdriolle				samedi	9 h à 13 h		
	Gymnase de l'école du Chêne-Bleu				dimanche	12 h à 14 h		
	Gymnase de l'école du Chêne-Bleu	vendredi			18 h à 20 h			
		dimanche			10 h à 13 h			
GYMNASTIQUE Club de gymnastique Gymini	Centre Multisports (3093, boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion)	Karibou Développement moteur	12 mois à 4 ans	Variable	variable	Variable	Variable	450 455-3141 info@clubgymini.org www.clubgymini.org
		Kinétik Gymnastique	4 ans et +					
		CANgym	6 ans et +					
		Cheerleading	5 ans et +					
		Parkour	6 ans et +					
		Kaméléon	4 ans et +					
HOCKEY COSOM FÉMININ	Gymnase de l'école La Perdriolle	Sport	18 ans et +	9 septembre au 16 décembre 2025	mardi	19 h à 20 h	À confirmer	Diane Leduc 514 425-1093
HMIP	Aréna de la Cité-des-Jeunes à Vaudreuil-Dorion	Hockey mineur	À déterminer	Septembre à fin mars	Samedi et dimanche	À déterminer	À déterminer	https://www.hmip.org

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
JUDO Judo Dojo Perrot Shima	Église Ste-Rose-de-Lima (salle Lucien-Manning)	Cours de Judo/ Entraînements de judo et Sport Étude	4 ans à 70 ans Enfants/adultes	Mardi 2 septembre au samedi 20 décembre	Mardi	Cours débutant Mardi : 18h-19h Samedi : 12h45-13h45 Cours avancé Mardi: 19h15-20h30 Jeudi: 19h-20h30 Samedi: 14h-15h30	1 ^{er} enfant \$50/mois 2 ^e enfant \$45/mois 3 ^e 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 1 ^{er} sept 2025 au 31 août 2026	Evan Proulx 514-531-3163 perrotshima@gmail.com www.judoperrotshima.ca
					Jeudi			
					Samedi			
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.							
PICKLEBALL Club de pickleball NDIP	Gymnase de l'école de la Samare	Ligue	18 ans et +	3 septembre au 17 décembre 2024	mardi	20 h 30 à 22 h 30	30 \$	Paulo Correia 514 820-3186 pickleballndip@gmail.com
	Gymnase de l'école de la Perdriolle				mardi	À confirmer		
					vendredi	18 h à 22 h		
					samedi	17 h 30 à 21 h 30		
PILATES + Shantal Nicole	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Entraînement physique, Flexibilité, stabilité, force posture	adultes	11 septembre au 11 décembre	mercredi	19 h à 20 h	250\$	Shantal Nicole 514 574-8845 shantaldanse1@videotron.ca theatredelileperrot.ca
	Parc historique Pointe-du-Moulin	Spectacle participatif, Culture mandingue, musique, danse	Grand public	29 septembre	dimanche	14 h	gratuit	

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
PLONGEON Club de plongeon Vaudreuil-Dorion	Piscine intérieure de la Cité-des Jeunes Pavillon J 400, boul. Saint- Charles, Vaudreuil- Dorion	<u>Récréatif*</u> *Cours d'essais gratuit <u>facultatif</u> le 7 ou 8 septembre de 9h à 10h, 10h à 11h ou 11h à 12h (sur inscription)	5 ans et plus (Cours pour adulte débutant aussi) Dois savoir nager 5 mètres seul en partie profonde	<u>Session d'automne :</u> -Récréatif : 21 septembre au 8 décembre (11 semaines) - Compétitif : 7 septembre au 15 décembre (12 semaines + présaison)	Dimanche, lundi, mercredi en soirée	Soirs entre 18h et 20h30 selon l'âge et le niveau Matin entre 8h et 9h30	Selon le niveau Affiliation à Plongeon Québec en plus	Isabelle D'Amour 450 319-0355 info@cpvd.ca www.cpvd.ca Facebook : Club de plongeon Vaudreuil-Dorion
		<u>Pré-compétitif**</u> <u>Compétitif**</u> ** Évaluation gratuite <u>obligatoire</u> le 7 ou 8 septembre de 9h à 10h, 10h à 11h ou 11h à 12h (sur inscription)			Samedi matin	Récréatif cours de 45 minutes par semaine Compétitif possibilité entre 1h30 et jusqu'à environ 6h30 par semaine		
		Adultes			Horaire selon les groupes d'âges disponible sur demande			
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 jours de fin de semaine	Semaine: entre 18h et 20h Fin de semaine: variable	U8-Moustique (2018-2022): 200\$ U10 Novice à U19 Cadette (2017 et Avant): 450\$ Adultes: selon les inscriptions.	http://ringuette4cites.com/
SALSA Baila Productions	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Inter 2	15 ans et +	6 août au 8 octobre et 15 octobre au 17 décembre	Mardi	20 h 30 à 21 h 25	190\$ + tx par session	Baila Productions 450 238-1435 info@bailaproductions.com ***Exceptionnellement les 4 premiers cours seront offerts en août au: Multi-Centre Saint-Charles 418 Av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 2N1 Salle Pierre Patry 212 - ***Exceptionally the first 4 classes in August will be offered at: Multi-Centre Saint-Charles 418 Av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 2N1 Salle Pierre Patry 212
		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



* 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 2025-2026	Libre	Libre	(Résident) 20\$ (après 30 nov. : 25\$)	Pierre Levac 514 453-8592 Skieursdelile@hotmail.com www.lesskieursdelile.blogspot.ca Facebook : Les skieurs de l'île *Résident
			Individu				15\$ (après 30 nov. : 18\$)	
			Senior (50 ans et +)				12\$ (après 30 nov. : 15\$)	
TAEKWONDO AUTO-DÉFENSE KARATÉ Les écoles de taekwondo Pierre Pleau	Carrefour Notre-Dame	Toute ceinture	3 ½ à 5 ½ ans	2 septembre au 19 décembre	mardi	18 h 15 à 18 h 55	75 \$ / mois	Pierre Pleau 450 424-7235 pleau@videotron.ca www.pleautaekwondo.com Facebook : Maître Pierre Pleau Compétition : 5 avril 2026
		Ceinture blanche débutant	6 ans et + (enfant,ado,adulte)		Mardi - Vendredi	19 h à 19 h 50	85 \$ / mois 6 à 12 ans 95 \$ / mois 13 ans et + 180 \$ / mois par famille	
		Ceinture jaune à verte			18 h à 18 h 50			
		Ceinture verte à noire			Mardi - vendredi	18 h à 18 h 55 19 h à 20 h		
TAI CHI QI GONG Luce Desgagné	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Exercices santé, méditation en mouvement	15 à 95 ans	19 octobre	dimanche	9 h à midi	75\$/atelier 195\$/ 3 ateliers	Luce Desgagné 514 772-1845 Luce.qigong@gmail.com
				9 novembre				
				30 novembre				
TENNIS Club de tennis NDIP		Abonnement familial		Valide du 1er janvier au 31 décembre 2025			35 \$	Pour bénéficier des services suivants : cours, ligues, rencontres, tournois et AGA.

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
COURS DE TENNIS Club de tennis NDIP	Parc des éperviers	Le petit tennis - AEPT (avec un parent)	3 – 4 ans	6 septembre au 26 octobre (8 semaines)	Dimanche	9 h 15 à 10 h	100 \$	<p>Pascal Charron 514-836-1551 pcharron@tennisndip.org</p> <p>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</p> <p>Attention : Il y aura des frais administratifs additionnels de 20\$ pour tout paiement reçu après la date limite.</p>
		Balles Rouges - AEBR	5 – 7 ans			9 h à 10 h	125 \$	
		Balles Oranges - AEBO	7 – 9 ans			10 h à 11 h 30	165 \$	
		Balles Vertes Niveau 1.0 AEBV	9 – 12 ans			11 h 30 à 13 h		
		Club Ado - AECA	12 ans et +			13 h 30 à 15 h		
	Adulte débutant (Niveau 1.0/2.5) - AEAD	15 ans et +	10 septembre au 15 octobre (6 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 30	110 \$		
	Adulte intermédiaire – AEAI				20 h 30 à 22 h			
	Espoir - AEE	9 – 13 ans		Samedi	10 h à 12 h	180 \$		
	Compétitif 3.0 + AECC	12 ans et +						
	École de la Perdriolle		Le petit tennis - APPT (avec un parent)	3 – 4 ans	2 novembre au 21 décembre (8 semaines)	Dimanche	8 h 15 à 9 h	
Balles rouges - APBR			5 – 7 ans	8 h à 9 h			125 \$	
Balles oranges - APBO			8 – 9 ans	9 h à 10 h 30			165 \$	
Balles vertes - APBV			12 ans et +	10 h 30 à 12 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
ULTIMATE FRISBEE VAUDREUIL-DORION	Terrain synthétique de la Cité-des-Jeunes, Vaudreuil-Dorion (400 avenue St-Charles, Vaudreuil-Dorion, J7V 6B1)	Junior	Jeunes de 5 à 15 ans	3 septembre au 29 octobre (9 semaines)	Mercredi	M7/M9 : 18 h 30 à 19 h 30 M11/M13 : 18 h 30 à 19 h 45 M16 : 19 h 30 à 21 h	65\$ taxes incluses*	https://ultimatevd.ca/ <i>*Les différentes adhésions à payer une fois par année sont en sues si elles ne sont pas à jour : Ultimate Vaudreuil-Dorion (1,92\$), Ultimate Montérégie (5,00\$) et Fédération Québécoise d'Ultimate (16,69\$). Il est important de noter que l'adhésion à la Fédération vous donne accès à une assurance couvrant certains frais en cas de blessure.</i>
		Pratique – Initiation et développement (débutant à intermédiaire)	18 ans et +			18 h 30 à 19 h 30	Option 1 : Pratiques seulement -Prix : 65\$ taxes incluses*. Option 2 : Parties seulement. -Prix : 65\$ taxes incluses. * Option 3 : Pratiques ET parties -Prix : 95\$ taxes incluses. *	
		Parties "pick-up" (mélange entre les gens présents)				19 h 45 à 21 h		
VOLLEYBALL FÉMININ	Gymnase de l'école de la Samare	Activité physique	18 ans et +	18 septembre au 23 avril (relâche du 24 décembre au 28 janvier)	Mercredi	19 h à 22 h	75 \$	Kristel Hébert-Imbeault 514-239-3937 volleyballndip@gmail.com
YOGA Fazia Akretche	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Cours de yoga	18 ans et +	À confirmer	Lundi	18 h 30 à 20 h	À confirmer	Fazia Akretche 514 588-7322 akretche.fazia@gmail.com
	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)				Jeudi	9 h 30 à 11 h		
YOGA Marie-France Gagnon	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Hatha Flow – Yoga doux	16 à 99 ans	16 septembre au 25 novembre (Relâche 14 octobre)	Lundi	18 h 15 à 19 h 30	160\$ tx incluse pour les 10 semaines	Marie-France Gagnon info@mariefrancegagnon.ca www.mariefrancegagnon.ca/Cours_Ateliers www.mariefrancegagnon.ca
		Vinyasa – Yoga				19 h 45 à 21 h		
ZUMBA Geovany Roque	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Danse Fitness	18 ans et +	12 septembre au 19 décembre (relâche le 7 novembre) 14 semaines	Jeudi	19 h à 20 h	210\$	Geovany Roque geovanycuba@hotmail.com www.cubaritmo.ca Facebook : Geovany Roque