

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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 PERROT DAMOIS	Église Ste-Rose-de-Lima, 300 Boul. Perrot	Cours de tir à l'arc	7-12 ans	13-20-27 février (4 places disponibles)	vendredis	18 h 30 à 19 h 45	125\$	Patrick Goill 514-549-5779 info@archersperrotdamois.com www.archersperrotdamois.com *Inscription 15 Nov. au 31 Déc.
			5 à 16 ans	Cédulé par l'instructeur		19 h à 21 h		
		Tir à l'arc	Tous âges	Janvier à Avril	lundis et vendredis	19 h à 21 h 30	155 \$/année SPECIAL : 130\$/année	
ARÉNA CITÉ-DES-JEUNES	2580 rue Paul Gérin-Lajoie, Vaudreuil-Dorion	Patin libre	Tous âges	Octobre à mars	Samedi + journées pédagogiques	Pédagogiques : 13 h à 15 h 50 Samedi : 20 h à 22 h 20	Gratuit pour les villes partenaires (NDIP, Pincourt, Terrasse-Vaudreuil) Non-résidents : 2 à 11 ans : 3\$ 12 ans et + : 5\$	https://www.ndip.org/parcs-et-infrastructures/arena-cite-des-jeunes
				2 au 6 mars		Toute la semaine 13 h à 15 h 50		
		Hockey 55+	55 ans et +	Octobre à avril	Vendredi	9 h 30 à 11 h		
BADMINTON Club de badminton NDIP	Gymnase de l'école La Perdriolle	Récréatif - amical Récréatif – avancé	18 ans et +	5 janvier au 28 mai 2026 (relâche 6 avril et 18 mai) (Tournoi le 26 avril)	Lundi	20 h 15 à 22 h 30	50 \$	Nancy Raymond 514-704-6110 nancyraymond3@gmail.com clubbadndip@gmail.com
					Mercredi			
BASKETBALL Cavalier – Club de basketball de l'Ouest	Divers gymnases MRC de Vaudreuil-Soulanges	Intercités NBA Junior Ligue maison	5 à 17 ans	Janvier à juin	Variable	Variable	À confirmer	Michel Bento: 514 774-1663 Shannon Pelley: 514 703-5006 cbocavaliers@gmail.com Facebook : Cavaliers Basketball Instagram : CBO_Cavaliers
BIOFIT Mélanie Clavet	Parc des Éperviers	VITALITÉ Biofit Cours de groupe Conditionnement physique	50 ans et +	Du 24 avril au 29 mai	Vendredi	9h à 10h	90 \$	Mélanie Clavet 514 743-4238 melanieclavet@biofit.ca
		PERFO Biofit Cours de groupe Conditionnement physique	15-65 ans	Du 13 avril au 25 mai (relâche le 18 mai)	Lundi	18h30 à 19h30	84 \$	

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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		
STRECH-X-TRA Sophie Chicoine	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Étirement à la barre et au sol	18 ans et +	12 janvier au 30 mars (Relâche : 9 février) & 13 avril au 22 juin (Relâche le 18 mai)	Lundi	18 h 30 à 19 h	90 \$/session	Sophie Chicoine 514 969-8329 sophie_chicoine@yahoo.ca www.sophiechicoine.com		
FLEX-FITNESS Sophie Chicoine		Cours de mise en forme : musculation & souplesse				19 h à 20 h	150 \$/session			
GYMNASTIQUE ACROBATIQUE Les Gymnastes de l'Île	Gymnase de la Samare (Mardi)	Gymnastique au sol (Débutant)	4 à 6 ans	HIVER : 3 janvier au 27 mars - PRINTEMPS : 28 mars au 5 juin	Mardi ou Samedi	Mardi : 18 h à 19 h Samedi : 9 h à 10 h	200\$	Information : gymnastesdelile@gmail.com www.facebook.com/LesGymnastesDeLile Inscription en ligne – Hiver 2026 : 		
	Gymnase de la Perdriolle (Samedi)					Mardi : 18 h à 19 h 30 Samedi : 10 h à 11 h 30	300\$			
	Gymnase de la Samare (Mardi)	Débutant & intermédiaire	7 ans et +		Mardi ou Samedi	Lundi ou jeudi (Groupe divisé)	18 h à 20 h	450\$ (4h)		
	Gymnase de la Perdriolle (Samedi)					Samedi	9 h à 11 h			
	Gymnase de la Samare	Pré-compétitif (Avec évaluation)	4 ans et +		Lundi - jeudi	18 h à 20 h	570\$ (6h) 630\$ (8h)			
	Gymnase de la Perdriolle					Samedi	11 h à 13 h			
	Gymnase de la Samare	Avancé compétitif (Avec évaluation)			Dimanche	9 h à 12 h				
	Gymnase de la Perdriolle					Dimanche	9 h à 12 h	125\$		
	À Confirmer	Tumbling avancé compétitif (Avec évaluation)						*Frais d'affiliation FGQ en sus *Cours d'essai 20 \$ *Rabais 10% deuxième enfant		
	À Confirmer									

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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 André-Chagnon 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion	Développement moteur Cours parents-enfants	Karibou 12-20 mois Karibou 20-30 mois Karibou 2 ½ à 4 ans Gymnastique artistique mixte Gymnastique artistique féminine Gymnastique artistique masculine Cheerleading Parkour	SESSION D'HIVER 10 séances Du lundi 12 janvier au dimanche 29 mars Congé de la relâche scolaire du lundi 2 au dimanche 8 mars SESSION D'HIVER ET DE PRINTEMPS (20 séances) Du lundi 12 janvier au dimanche 14 juin Congé de la relâche scolaire du lundi 2 au dimanche 8 mars Congé de Pâques du jeudi 2 au mercredi 8 avril	Mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi ou dimanche	45 min / sem. Plusieurs heures disponibles 1 h / sem. Plusieurs heures disponibles 1h15 ; 1h30 ou 2h / sem. Plusieurs heures disponibles 1h15 ou 1h30 Plusieurs heures disponibles 1 h ou 1h15 / sem. Plusieurs heures disponibles 1h, 1h15 ou 1h30 / sem. Plusieurs heures disponibles	204.99 \$ 499.99 \$* *Payable en 2 versements À partir de 579.99 \$* *Payable en 2 versements À partir de 499.99 \$* *Payable en 2 versements	www.clubgymini.org recreatif@clubgymini.org 450-455-3141 <i>l'horaire et les prix sont sujets à changement sans préavis</i>

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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)	Centre Multisports André-Chagnon 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion	Tumbling	Konnect débutant 6-8 ans	SESSION D'HIVER ET DE PRINTEMPS (20 séances) Du lundi 12 janvier au dimanche 14 juin Congé de la relâche scolaire du lundi 2 au dimanche 8 mars Congé de Pâques du jeudi 2 au mercredi 8 avril	Samedi	1h15 ; 1h30 ou 2h / sem. Plusieurs heures disponibles	À partir de 579.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	www.clubgymini.org recreatif@clubgymini.org 450-455-3141 <i>l'horaire et les prix sont sujets à changement sans préavis</i>
			Konnect intermédiaire 7-12 ans			1h ou 1h15 / sem. 9h ou 10h15	À partir de 319.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	
	École Saint-Jean-Baptiste 2 Avenue de la Fabrique, Vaudreuil-Dorion	Arts du cirque	Initiation aux arts du cirque 4-6 ans		Jeudi ou samedi	1h ; 1h15 ; 1h30 ou 1h55 / sem. Plusieurs heures disponibles	À partir de 399.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	
			Apprenti acrobate et jonglerie 7-12 ans			1h ; 1h15 ; 1h30 ou 1h55 / sem. Plusieurs heures disponibles	À partir de 399.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	
			Initiation au cirque aérien 7-9 ans			1h30 ; 4h ou 4h30 / sem. Heures variables	À partir de 394.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	
	École l'Éclusière <u>ou</u> École St-Ignace <u>ou</u> École Saint-Jean-Baptiste	Cirque aérien	Cirque aérien 7-14		Mardi, jeudi ou dimanche	1h ou 1h15 / sem. Heures variables	À partir de 499.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	
			Cirque aérien avancé 12 ans et +			1h ou 1h15 / sem. Heures variables	À partir de 499.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	
	Centre Multisports André-Chagnon 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion	Accompagnement en loisir Kaméléon	6 ans et +		Samedi	1h ou 1h15 / sem. Heures variables	À partir de 499.99 \$* <i>*Payable en 2 versements</i>	
	5 ans et +							

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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	À déterminer	Hockey mineur	À déterminer	Septembre à fin mars	À déterminer	À déterminer	À déterminer	https://www.hmip.org
HOCKEY COSOM FÉMININ	Gymnase de l'école La Perdriolle	Sport	18 ans et +	13 janvier au 28 avril	Mardi	19 h à 20 h	À confirmer	Diane Leduc 514 425-1093
JUDO Judo Dojo Perrot Shima	Église Ste-Rose-de-Lima (Salle Lucien-Manning)	Cours de Judo/ Entrainements de judo	4 ans à 70 ans Enfants/adultes Féminin et masculin	Session d'hiver : mardi le 6 janvier au samedi le 20 juin	Mardi & Jeudi soir Samedi après-midi	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	Evan Proulx 514-531-3163 perrotshima@gmail.com www.judoperrotshima.ca - Frais d'affiliation avec la fédération de Judo Québec obligatoire (cout varie selon age et ceinture) Frais sont pour la saison 1 ^{er} sept 2025 au 31 aout 2026
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)	Patinoire réfrigérée du parc des Éperviers	Cours de patin en groupe	2 à 10 ans	6 décembre au 28 février (relâche le 27 décembre, 3 janvier et 7 février)	Samedi	9 h à 10 h	RÉSIDENTS : 60\$+ tx / session - NON-RÉSIDENTS : 100\$+ tx / session	Visitez le www.cparv.org pour toutes les informations (Christine Dumais) - www.ndip.org/inscriptions pour vous inscrire
PICKLEBALL Club de pickleball NDIP	Gymnase de la Samare	Ligue calibrée	16 ans et +	Semaine 5 janvier à fin avril 2026	Mardi	20h30 à 22h30	10\$ par ligue + le cas échéant, frais de 34\$ d'adhésion annuelle à la FPQ et l'Association	Nom du responsable: Céline Moreau Numéro de téléphone : (438) 494-5757 Courriel : inscription@pickleballndip.org Site Web : www.pickleballndip.org Page Facebook: Pickleball NDIP
					Jeudi	20h30 à 22h30		
					Vendredi	18h30 à 20h30		
					Samedi	14 h à 18 h		
					Dimanche	9 h à 12 h		

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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
PICKLEBALL Club de pickleball NDIP (suite)	Gymnase de la Perdriolle	Ligue calibrée	16 ans et +	Semaine 5 janvier à fin avril 2026	Mardi Vendredi Samedi	20 h 30 à 22 h 30 18 h 15 à 22 h 15 17 h 30 à 19 h 30	10\$ par ligue + le cas échéant, frais de 34\$ d'adhésion annuelle à la FPQ et l'Association	Nom du responsable: Céline Moreau Numéro de téléphone : (438) 494-5757 Courriel : inscription@pickleballndip.org Site Web : www.pickleballndip.org Page Facebook: Pickleball NDIP
PILATES + Shantal Nicole	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Entraînement physique global, technique Pilates; posture, endurance, flexibilité	Adulte de tous niveaux; chaque exercice possède une variation pour votre situation	Session Hiver 14 janvier-25 mars (Relâche le 3 mars) 10 semaines ----- Session Printemps 1 avril- 3 juin 10 semaines	Mercredi	19 h à 20 h	192,50\$	Shantal Nicole 514 574-8845 shantaldanse1@videotron.ca theatredelileperrot.ca
SALSA Baila Productions	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Salsa intermédiaire 2 Salsa débutant Salsa intermédiaire Salsa avancé	15 à 99 ans	6 Janvier au 17 mars (Relâche 3 Mars) + 24 Mars au 26 Mai 8 Janvier au 18 Mars (Relâche 4 Mars) + 25 Mars au 27 Mai	mardi Mercredi	20 h 30 à 21 h 30 19 h à 20 h 20 h à 21 h 21 h à 22 h	229.95\$ plus taxes par session	Amanda & Ilias 450 238-1435 info@bailaproductions.com

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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 Individu Sénior (50 ans et +)	Hiver 2026	Libre	Libre	Résident 20\$ (après 30 nov: 25\$) 15\$ (après 30 nov :18\$) 12\$ (après 30 nov :15\$)	Pierre Levac 514-453-8592 Skieursdelile@hotmail.com www.lesskieursdelile.blogspot.ca Facebook : Les skieurs de l'île Inscription : Centre d'achats Faubourg de L'Île (Pincourt) 27 et 28 nov. de 18h à 21h 29 nov. de 10h à 17h 30 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 déc. www.Pleinairfatima.ca/activites-hivernales
TAEKWONDO AUTO-DÉFENSE KARATÉ Les écoles de taekwondo Pierre Pleau	Carrefour Notre-Dame	Toute ceinture Ceinture blanche débutant Ceinture jaune Ceinture verte à noire	3 ½ à 5 ½ ans 6 ans et + Enfant Ado Adulte	6 janvier au 19 juin	Mardi Mardi Vendredi Mardi Vendredi Mardi et Vendredi	18 h 15 à 18 h 55 19 h à 19 h 50 18 h à 18 h 50 19 h à 19 h 50 18 h à 18 h 50 18 h à 18 h 55 19 h à 20 h 15	75\$ /mois 3.5 à 5.5 ans 85\$ /mois 6 à 12 ans 95\$/mois 13 ans et plus 180\$/mois/famille	Messenger : Maître Pierre Pleau 450-424-7235 pleau@videotron.ca www.pleautaekwondo.com Compétition 12 Avril 2026

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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	
TAI CHI QI GONG Luce Desgagné	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Exercices santé, méditation en mouvement	16 ans et +	8 février 8 mars 12 avril	Dimanche	9 h à 12 h	70 \$ / atelier ou 190 \$ / 3 ateliers	Luce Desgagné Luce.qigong@gmail.com www.tai-chi-gong.org 514-772-1845	
TENNIS Club de tennis NDIP		Abonnement familial		Annuel 1er janvier au 31 décembre 2026			35 \$	Pour bénéficier des services suivants : cours, ligues, rencontres, tournois et AGA.	
TENNIS (COURS)	École de la Perdriolle	Le Petit Tennis (Parent-enfant)	3 à 4 ans	11 janvier au 22 mars (relâche le 1 ^{er} mars) - 10 semaines	Dimanche	8 h 15 à 9 h	115 \$	Attention : Il y aura des frais administratifs additionnels de 20 \$ pour tout retard de paiement passé la date limite. Pascal Charron 514-836-1551 pcharron@tennisndip.org	
		Balles Rouges	5 à 8 ans			8 h à 9 h	150 \$		
		Balles Oranges	8 à 10 ans			9 h à 10 h 30	185 \$		
		Balles Vertes et tennis progressif	11 à 13 ans			10 h 30 à 12 h			
	Parc des Hirondelles	Le petit tennis (parent-enfant)	3 – 4 ans	25 avril au 14 juin 2026 - 8 Semaines	Dimanche	8 h 15 à 9 h	105 \$	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Politique de remboursement disponible sur le site internet du Club tennisndip.org• Ne pas oublier d'inclure le montant de l'abonnement familial annuel au coût du cours.	
		Balles Rouges	5 – 7 ans			9 h à 10 h	130 \$		
		Balles Oranges	7 – 9 ans			10 h à 11 h 30			
		Balles Vertes – Niveau 1.0/1.5	9 – 11 ans			11 h 30 à 13 h			
		Club Ado – Niveau 2.0+	12 ans et +			13 h 30 à 15 h	165 \$		
	Au choix	Cours privés ; disponible sur demande	5 ans et +	À déterminer avec l'instructeur en chef					Pascal Charron 514-836-1551 pcharron@tennisndip.org

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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 (LIGUE)	Parc des Éperviers ou des Hirondelles	Ligues de simple	16 ans et +	mai à mi-septembre	À la discrétion des jours		40 \$	Le CA du club de tennis travaille à bonifier et optimiser les superbes ligues de tennis existantes. Plus de détails sur les ligues vous seront communiqués avant le début des inscriptions. Plus d'informations suivront. info@tennisndip.org
		Ligues de double			Modalités à venir		45 \$	
	À la discrétion des joueurs	Championnat de tennis par équipe	Ouvert à tous les âges		10 à 15 parties par joueur ; Il y aura des plages horaires réservées pour cette ligue mais les joueurs pourront planifier à leur discrétion		40\$	Ligue style: Coupe Davis 4 équipes (5 à 8 joueurs) Parties de 1 heure max. Prix en \$\$\$ pour l'équipe gagnante!
ULTIMATE FRISBEE	École secondaire Des Échos	Parties amicales	18 à 99 ans	Du 20 novembre au 26 mars (relâche le 25 décembre, 1 ^{er} janvier et 5 mars)	Jeudi	19 h à 21 h	150 \$	Mathieu Giard-Montpetit info@ultimatevd.ca www.ultimatevd.ca
VOLLEYBALL FÉMININ	Gymnase de l'école de la Samare	Récréatif	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 1)	Cours de yoga	18 ans et +	9 février au 20 avril (relâche 6 avril) 10 cours	Lundi	18 h à 19 h 30	160 \$ / session	Fazia Akretche 514 588-7322 akretche.fazia@gmail.com Monique 514-701-4057
	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)			15 janvier au 16 avril - 14 cours	Jeudi	10 h à 11 h 30	224 \$ / session	

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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
YOGA Marie-France Gagnon	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Hatha Flow Yoga doux	15 à 80 ans	HIVER : Du 19 janvier au 23 mars - 10 semaines - PRINTEMPS : Du 13 avril au 8 juin - 8 semaines	Lundi	18 h 15 à 19 h 30	165 \$ taxes incluses pour 10 semaines - 135 \$ taxes incluses pour 8 semaines	Les cours sont offerts en présentiel et en direct sur le web, avec accès aux rediffusions. La thématique de l'hiver 2026, Prendre soin de son corps, propose chaque semaine une exploration bienveillante d'une partie du corps à travers un Hatha Flow doux, favorisant l'intériorisation, la détente, la conscience corporelle et la fluidité du mouvement. Inscription sur www.mariefrancegagnon.ca/Cours_de_yoga
		Vinyasa Yoga dynamique				19 h 45 à 21 h		Les cours sont offerts en présentiel et en direct sur le web, avec accès aux rediffusions. La thématique de l'hiver 2026, Prendre soin de son corps, propose chaque semaine une exploration bienveillante d'une partie du corps à travers un Vinyasa à l'approche dynamique, favorisant l'enchaînement fluide des postures, favorisant la stimulation du système cardiovasculaire et du tonus musculaire, tout en conservant l'équilibre et la détente recherchés dans la pratique du yoga. Inscription sur www.mariefrancegagnon.ca/Cours_de_yoga
		Yoga pour enfants	5 à 12 ans			16 h 30 à 17 h 15		Renseignements : Ces cours de yoga s'inspirent du programme L'Univers Attentif & Heureux, une approche reconnue de yoga et de méditation pour les enfants. Chaque rencontre allie mouvement, respiration et présence attentive afin de favoriser la concentration, la gestion des émotions et l'apaisement du système nerveux. Un bricolage créatif en lien avec la thématique de la session vient compléter l'expérience pour ancrer les apprentissages tout en s'amusant. Inscription sur www.mariefrancegagnon.ca/Cours_de_yoga

ACTIVITÉS

SPORTIVES | Hiver - printemps 2026



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
ZUMBA Geovany Roque	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Danse Fitness	Adultes	15 janvier au 26 février 12 mars Au 21 mai (relâche 26 mars)	Jeudi	19 h à 20 h	150 \$	Geovany Roque geovanytcuba@hotmail.com www.cubaritmo.ca Facebook: Geovany Roque