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 et INSCRIPTION
ARCHERS PERROTDAMOIS	Église Ste-Rose-de-Lima, 300 Boul. Perrot	Cours d'initiation au tir à l'arc	12 ans et +	À confirmer directement avec l'association				Patrick Goill 514 549-5779 info@archersperrotdamois.com www.archersperrotdamois.com
		Futurs Archers	7 à 12 ans					
		Archerie Compétitive	Adultes					
		FédéCP (cours/permis de chasse et pêche)						
ARÉNA CITÉ-DES-JEUNES	2580 rue Paul Gérin-Lajoie, Vaudreuil-Dorion	Patin libre	Tous âges	4 octobre au 11 avril	Dimanche + journées pédagogiques	Dimanches : 15 h 30 à 17 h - Pédagogiques : 12 h à 14 h 15 - Congés Noël + semaine de relâche : 13 h à 15 h 50	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
		Hockey libre	2 à 11 ans	13-27 novembre 22-23-30 décembre	Vendredis, mardi, mercredis	9 h 45 à 11 h 15		
			12 ans et plus			11 h 30 à 12 h 50		
			Tous âges	1er au 5 mars	Lundi au vendredi	9 h 45 à 12 h 50		
BADMINTON Club de badminton NDIP	Gymnase de l'école La Perdriolle	Récréatif - amical	18 ans et +	11 janvier au 27 mai 2027 (Tournoi le 25 avril)	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	Novice, Mini, Bantam et Midget & Juvénile	6 à 18 ans	Janvier à juin	Lundi - dimanche	Variable	À confirmer	cbocavaliers@gmail.com Facebook : Cavaliers Basketball Instagram : CBO_Cavaliers

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 et INSCRIPTION
BIOFIT Mélanie Clavet	Parc des Éperviers	VITALITÉ Biofit Cours de groupe en plein air	50-90 ans	9 avril au 21 mai (7 cours)	Vendredi	9 h à 10 h	98 $	Mélanie Clavet 514 743-4238 melanieclavet@biofit.ca Facebook : Biofit/cours de groupe
		PERFO Biofit Cours de groupe en plein air	15-80 ans	5 avril au 17 mai (7 cours)	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	106 $	
COURS DE DANSE EN LIGNE COUNTRY AVEC GIDDY UP	Carrefour Notre-Dame Grande salle principale	Cours de danse en ligne	8 à 99 ans * les enfants de 13 ans et moins doivent être accompagné d'un parent direct pendant l'activité *	13 janvier au 7 avril	Mercredi	Débutant : 19 h 30 à 20 h 30 - Intermédiaire : 20 h 30 à 21 h 30	10 $ / personne / par cours	Danielle Crête 514 835-2217 cregoud_danielle@hotmail.ca
GYMNASTIQUE ACROBATIQUE Les Gymnastes de l'île	Gymnase de la Perdriolle	Groupe récréatif	4 à 6 ans	HIVER : 9 janvier au 19 mars - PRINTEMPS : 20 mars au 12 juin	Samedi	9 h à 10 h	Consulter le formulaire d'inscription pour connaître les frais.	Florence Livingston 514 992-7847 - Information : gymnastesdelile@gmail.com www.facebook.com/LesGymnastesDeLile
			7 ans et plus			10 h à 11 h 30		
	Gymnase de la Samare	Groupe pré-compétitif et compétitif (4 h par semaine)	7 ans et +		Mardi	18 h 15 à 20 h 15		
	Gymnase de la Perdriolle				Samedi	9 h à 11 h		
	Gymnase de la Samare	Groupe compétitif (6 h par semaine)	4 ans et +		Lundi	18 h 15 à 20 h 15		
					Jeudi			
	Gymnase de la Perdriolle				Samedi	11 h à 13 h		
	Gymnase de la Samare	Groupe compétitif (8 h par semaine)			Lundi	18 h 15 à 20 h 15		
					Jeudi			
	Gymnase de la Perdriolle				Samedi	11 h à 13 h		
	École secondaire du Chêne-Bleu				Dimanche	12 h 15 à 14 h 15		

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 et 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	**SESSION D'HIVER** 10 séances - **Du 11 janvier au 4 avril** Pas de cours du 1er au 7 mars (Semaine de relâche). Pas de cours du 25 au 31 mars (Congé de Pâques). - **SESSION DE PRINTEMPS** 10 séances - **Du 5 avril au 13 juin**	Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi ou dimanche	**45 min / sem.** Plusieurs heures disponibles	209,99 $	450 455-3141 www.clubgymini.org recreatif@clubgymini.org *L'horaire et les prix sont sujets à changement sans préavis*
			Karibou 20-30 mois					
			Karibou 2 ½ à 4 ans					
		Gymnastique artistique mixte	Kangourou 4 ans		Mardi, mercredi, vendredi, samedi ou dimanche	**1 h / sem.** Plusieurs heures disponibles	254,99 $	
			Koala 5 ans					
		Gymnastique artistique féminine	Kinétik 6-12 ans			**1h15 ; 1h30 ou 2h / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 299,99 $	
			Aktiv 13-16 ans					
			Klassik 17 ans et +					
		Gymnastique artistique masculine	Kompak 6-12 ans		Dimanche	**1h15 ou 1h30** Plusieurs heures disponibles		
		Cheerleading	Phantom 5-6 ans		Samedi	**1 h ou 1h15 / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 254,99 $	
			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		

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 et 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** 10 séances - **Du 11 janvier au 4 avril** Pas de cours du 1er au 7 mars (Semaine de relâche). Pas de cours du 25 au 31 mars (Congé de Pâques). - **SESSION DE PRINTEMPS** 10 séances - **Du 5 avril au 13 juin**	Samedi	**1 h 15 ; 1 h 30 ou 2 h / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 299,99 $	450 455-3141 www.clubgymini.org recreatif@clubgymini.org *L'horaire et les prix sont sujets à changement sans préavis*
			Konnect intermédiaire 7-12 ans					
	École Saint-Jean-Baptiste 2 Avenue de la Fabrique, Vaudreuil-Dorion	Arts du cirque	Initiation aux arts du cirque 4-6 ans			**1 h ou 1 h 15 / sem.** Plusieurs heures disponibles	À partir de 159,99 $	
			Apprenti acrobate et jonglerie 7-12 ans					
		Cirque aérien	Initiation au cirque aérien 7-9 ans		Jeudi ou samedi	**1 h ; 1 h 15 ; 1 h 30 ou 2 h / sem.** Plusieurs heures disponibles		
			Cirque aérien 7-14					
			Cirque aérien avancé 12 ans et +					
	École l'Éclusière **ou** Centre multisports André-Chagnon **ou** École Saint-Jean-Baptiste	Gymnastique acrobatique	6 ans et +		Mardi, jeudi ou dimanche	**1 h 30 ou 4 h 30 / sem.** Heures variables	À partir de 214,99 $	
	Centre Multisports André-Chagnon 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion	Accompagnement en loisir Kaméléon	5 ans et +		Samedi	**1 h ou 1 h 15 / sem.** Heures variables	À partir de 254,99 $	

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 et 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 +	12 janvier au 27 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 5 janvier au samedi le 19 juin	Mardi & Jeudi soir - Samedi après-midi	Cours débutant : Mardi 18 h à 19 h Samedi 12 h 45 à 13 h 45 - Cours avancé : Mardi 19 h 15 à 20 h 30 Jeudi 19 h à 20 h 30 Samedi 14 h à 15 h 30	1er enfant : 50 $ / mois 2e enfant : 45 $ / mois 3e 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 âge et ceinture) Frais sont pour la saison 1er sept 2026 au 31 août 2027
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 privé	3 à 17 ans	Du 8 septembre 2026 au 19 mars 2027	Plusieurs possibilités de cours offert		À confirmer	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 et INSCRIPTION
PICKLEBALL Club de pickleball NDIP	Gymnase de la Samare Gymnase de la Perdriolle	Ligue calibrée	16 ans et +	Début janvier À fin avril	Mardi Samedi Dimanche Mardi Jeudi Vendredi	20 h 30 à 22 h 12 h 30 à 16 h 30 12 h 30 à 16 h 30 20 h 30 à 22 h 30 18 h 15 à 19 h 45 18 h 15 à 22 h 30	À déterminer + Frais de 34 $ d'adhésion annuelle à la FPQ et l'Association	Céline Moreau 438 494-5757 inscription@pickleballndip.org www.pickleballndip.org Page Facebook : Pickleball NDIP
PILATES + Shantal Nicole	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 1)	PILATES-PLUS - L'intérêt de faire des mouvements lents est de venir renforcer les muscles profonds, ceux qui entourent, et donc protègent, le squelette, tandis que les étirements permettent d'améliorer la souplesse, de gagner en équilibre et d'aligner le corps. Les résistances (bandes élastique et/ou ballon) augmentent l'efficacité de la séance, chaque exercice se fait doucement, sans à-coups, en maîtrisant le souffle. **Maîtrisez votre corps, libérez vos mouvements, retrouvez votre bien-être.**	Adulte tous niveaux : chaque exercice possède une variation pour votre situation	**Session Hiver** - 10 semaines - 13 janvier au 17 mars (relâche scolaire à déterminer) _____ **Session Printemps** - 10 semaines - 24 mars au 26 mai	Mercredi	19 h à 20 h	200 $ Hiver _____ 200 $ Printemps	Shantal Nicole 514 574-8845 shantaldanse1@videotron.ca www.theatredelileperrot.ca 20 ans d'expérience Certifiée Polestar Pilates, ANQ, PESC

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 et INSCRIPTION
PILATES + Shantal Nicole (SUITE)	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 1)	BOUGER- LIBÉRER- VIVRE - Chaque séance est construite comme un voyage biologique. Vous apprendrez à utiliser votre propre corps et votre gestuelle pour envoyer des signaux de sécurité à votre cerveau, réguler votre système nerveux (théorie polyvagale) et libérer les tensions cristallisées dans vos muscles. Aucun niveau en danse requis. **L'ancrage au sol :** Retrouvez stabilité et confiance grâce au contact avec le sol, dans des exercices accessibles qui invitent le corps à relâcher les tensions en douceur. **La percussion corporelle et le flamenco :** Laissez-vous porter par le rythme et les vibrations partagées pour stimuler votre énergie, créer des liens et vivre une expérience de groupe dynamique. **Le mouvement libre et la danse :** Explorez votre créativité sans pression ni performance, à votre propre rythme, dans un espace accueillant où chaque mouvement devient source de bien-être.	Adulte tous niveaux, Aucune expérience de danse nécessaire	**Session Hiver** - 10 semaines - 15 janvier au 9 mars	Vendredi	10 h à 11 h	200 $	Shantal Nicole shantaldanse1@videotron.ca ANQ, PESC

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 et INSCRIPTION
SABRINA OLIVE cours de groupe full body cardio / force	Carrefour Notre-Dame (NDIP)	**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 ◊ Entraîneuse 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	**Session HIVER:** 6 janvier au 24 février 2027	Mercredi	18 h à 19 h	**Abonnement mensuel :** 14 $/cours taxes incluses (payable via le code QR le 1er du mois) - **À la carte :** 19 $/cours taxes incluses (sans abonnement, payable via le code QR) - **1 cours d'essai :** 14 $ taxes incluses (payable via le code QR) - **Promotion** 1 cours gratuit lorsque tu fais connaitre le cours à un(e) ami(e). - **Achat requis par la cliente :** 1 paire de poids libres (entre 5 et 10 livres) Tapis de sol Les autres équipements seront fournis par votre entraîneuse	MONREPÈREFITNESS  **Sabrina Olive** info@monrepèrefitness.ca Ou par texto au : 514 434-6449 *Pour toute question ou doute, n'hésite pas à m'écrire ou à me texter. Je vais t'aider pour l'inscription!* **SCANNE POUR ACHETER TES COURS**

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 et INSCRIPTION
SALSA Baila Productions	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 2)	Salsa 3	15 à 80 ans	12 Janvier au 23 mars (Relâche 2 Mars) + 23 Mars au 1er juin	Mardi	20 h 30	10 cours de 55 minutes - 229.95$	Amanda 450 238-1435 info@bailaproductions.com
		Salsa 1		13 Janvier au 24 Mars (Relâche 3 Mars) + 24 Mars au 2 jun	Mercredi	19 h		
		Salsa 2				20 h		
		Salsa 4				21 h		
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 2027	Libre	Libre	Résident 20$ (après 29 nov: 25$)	Pierre Levac 514 453-8592 Skieursdelile@hotmail.com www.lesskieursdelile.blogspot.ca Facebook : Les Skieurs de l'Ile Inscription Omni-Centre, 375 Boul Cardinal-Léger, Pincourt 26 et 27 nov. de 18h à 21h 28 nov. de 10h à 17h 29 nov. de midi à 16h ou Par la poste (frais postaux add. 2$) : Skieurs de L'Île 129 Martel, Pincourt, Qc J7W 8 E6 ou Inscription en ligne à compter de 1er déc. www.Pleinairfatima.ca/activites-hivernales
			Individu				15$ (après 29 nov :18$)	
			Sénior (50 ans et +)				12$ (après 29 nov :15$)	

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 et INSCRIPTION
SOPHIE CHICOINE	Carrefour Notre-Dame	**STRETCH-X-TRA** Étirements à la barre	18 ans et +	**HIVER** 11 janvier au 22 mars (relâche 15 février) - **PRINTEMPS** 12 avril au 21 juin (relâche 24 mai)	Lundi	18 h 30 à 19 h	100 $ / session	Sophie Chicoine 514 969-8329 sophie_chicoine@yahoo.ca
		FLEX-FITNESS Cours de mise en forme: musculation & souplesse				19 h à 20 h	160 $ / session	
TAEKWONDO AUTO-DÉFENSE KARATÉ Les écoles de taekwondo Pierre Pleau	Carrefour Notre-Dame	Toute ceinture	3 ½ à 5 ½ ans	5 janvier au 25 juin	Mardi	18 h 15 à 18 h 55	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
		Ceinture blanche débutant	6 ans et + Enfant Ado Adulte		Mardi	19 h à 19 h 50		
					Vendredi	18 h à 18 h 50		
		Ceinture jaune			Mardi	19 h à 19 h 50		
					Vendredi	18 h à 18 h 50		
		Ceinture verte à noire			Mardi et Vendredi	18 h à 18 h 55		
						19 h à 20 h		
TAI CHI QI GONG Luce Desgagné	Carrefour Notre-Dame	Ateliers; Exercices santé, méditation en mouvement	15 à 95 ans	14 février	Dimanche	9 h à 12 h	70 $ / atelier ou 180 $ / 3 ateliers	Luce Desgagné 514 772-1845 Luce.qigong@gmail.com www.tai-chi-gong.org
				11 avril				
				9 mai				

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 et INSCRIPTION
TENNIS Club de tennis NDIP		Abonnement familial		Annuel 1er janvier au 31 décembre 2027			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	**SESSION HIVER** - 10 janvier au 21 mars (relâche le 28 février) - 10 semaines	Dimanche	8 h 15 à 9 h	125 $	**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 • 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 à 8 ans			8 h à 9 h	155 $	
		Balles Oranges	8 à 10 ans			9 h à 10 h 30	190 $	
		Balles Vertes et tennis progressif	10 à 13 ans			10 h 30 à 12 h		
	Parc des Éperviers (NDIP)	Le petit tennis (parent-enfant)	3 – 4 ans	**SESSION PRINTEMPS** - 24 avril au 13 juin 2027 - 8 semaines		8 h 15 à 9 h	110 $	
		Balles Rouges	5 – 7 ans			9 h à 10 h	135 $	
		Balles Oranges	7 – 9 ans			10 h à 11 h 30	170 $	
		Balles Vertes	9 – 11 ans			11 h 30 à 13 h		
		Club Ado	12 ans et +			13 h 30 à 15 h		
	Hirondelles (NDIP)	Espoir	9 – 13 ans		Samedi	10 h à 12 h	190 $	
		Compétitif – niveau 3.0 +	13 ans et +					
	Parc Michel-Martin (Ile Perrot)	Balles rouges				13 h à 14 h	135 $	
		Balles orange						
		Balles vertes				14 h à 15 h 30	170 $	
		Club ADO						
	Parc des Éperviers (NDIP)	Adultes Intermédiaire/avancé	16 ans et +		Dimanche	18 h à 19 h 30		
		Adultes Débutant				19 h 30 à 21 h		
	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

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 et INSCRIPTION
TENNIS (LIGUE)	Parc des Éperviers ou des Hirondelles ou Michel Martin	Ligue double amicale	Niveau intermédiaire (2,5+) 16 ans et +	mai à mi-septembre	Jeudi		50 $	Les joueurs seront jumelés par groupes de 2, et nous procéderons à une rotation entre les joueurs avant la tenue des prochaines parties. - Les parties doivent être jouées dans la période prescrite, soit 2 heures consécutives. - L'équipe gagnante est celle qui a gagné le plus de set pendant la durée d'une partie. **** balles de tennis fournies pour les parties et incluent dans les frais***
	À la discrétion des joueurs	Ligue simple amicale	Niveau débutant et intermédiaire (1,5 à 2,5) 16 ans et +		À la discrétion des joueurs - 5 $ de rabais par inscription additionnelle par personne *- sauf pour la ligue de Championnat -*		40 $	Cette ligue vise avant tout à jouer au tennis, avoir du plaisir et profiter de la belle saison.
		Ligue simple compétitive	Niveau avancé (3,0+) Ouvert à tous les âges					- Joueurs divisés en 3 tableaux selon les niveaux - À la moitié de la saison, 2 joueurs de chaque tableau montent et descendent - Partie gagnée = 4 points ; partie gagnée au tie-break = 3 points ; partie perdue = 1 point - Tous les joueurs d'un même tableau se rencontrent pour une partie + Statistiques de performances
		Championnat de tennis par équipe compétitive	Niveau avancé (3,0+) Ouvert à tous les âges				75 $	- Ligue style : Coupe Davis - Parties de 1 heure max - Les joueurs jouent un max. de 14 points au total en simple - Les joueurs jouent un max. de 16 points au total en double - Nombre d'équipe en fonction des inscriptions (potentiellement : 3-5 équipes) - Prix en $$$ pour l'équipe gagnante !
ULTIMATE FRISBEE	École secondaire Des Échos	Parties amicales	Adultes	Du 19 novembre au 1er avril (relâche le 26 novembre, 24-31 décembre, 4 mars)	Jeudi	19 h 45 à 21 h 30	125 $	info@ultimatevd.ca www.ultimatevd.ca

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 et INSCRIPTION
VOLLEYBALL FÉMININ	Gymnase de l'école de la Samare	Récréatif	18 ans et +	16 septembre au 28 avril (relâche du 23 décembre au 27 janvier)	Mercredi	19 h à 22 h	70 $	Kristel Hébert-Imbeault 514 239-3937 volleyballndip@gmail.com
YOGA Fazia Akretche	Carrefour Notre-Dame (salle polyvalente 1)	Cours de yoga	18 ans et +	1er février au 12 avril (relâche 29 mars)	Lundi	18 h à 19 h 30	À déterminer	Fazia Akretche 514 588-7322 akretche.fazia@gmail.com - Monique 514 701-4057
	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)			21 janvier au 15 avril	Jeudi	10 h à 11 h 30		
YOGA Marie-France Gagnon	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Hatha Flow Yoga doux	15 à 99 ans	**HIVER :** Du 18 janvier au 22 mars - 10 semaines - **PRINTEMPS :** Du 5 avril au 14 juin (relâche 24 mai) - 10 semaines	Lundi	18 h 15 à 19 h 30	165 $ taxes incluses pour 10 semaine	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. Chaque séance comprend une méditation, une pratique de yoga et un yoga Nidra. 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. Le Vinyasa propose une approche dynamique qui favorise 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. Chaque séance comprend une méditation, une pratique de yoga et un yoga Nidra. Inscription sur www.mariefrancegagnon.ca/Cours_de_yoga

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 et INSCRIPTION
ZUMBA Geovany Roque	Carrefour Notre-Dame (salle de réception)	Danse Fitness	Adultes	14 janvier au 25 février 11 mars au 20 mai (relâche 8 avril)	Jeudi	19 h à 20 h	150 $	Geovany Roque geovanycuba@hotmail.com www.cubaritmo.ca Facebook: Geovany Roque