

# 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  | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION  |
|---|---|---|--|---|-------------------------|--------------------|---|---|
| Centre<br>Notre-Dame-de-Fatima  | Centre<br>Notre-Dame-de-<br>Fatima<br>2464, boulevard<br>Perrot, NDIP<br>(Québec) J7V 8P4 | Camp de jour  | 4 à 14 ans                                       | 25 juin au 21 août                              | Du lundi au<br>vendredi | 9 h à 15 h         | À partir de 235 \$ par semaine<br>(rabais résident<br>applicable) | Téléphone : 514 453-7600<br>Télécopieur : 514 453-7601<br>adjointeventes@mon-camp.ca<br>www.mon-camp.ca   |
|   |   | Aquaforme   | 50 ans et +                                      | 25 juin au 13 août                              | Jeudi                   | 18 h 30 à 19 h 20  | 17 \$ par séance (gratuit pour<br>les<br>résidents)               |   |
|   |   |   | 16 ans et +                                      |   |                         | 19 h 30 à 20 h 20  |   |   |
| Cours de natation<br>de la société de<br>sauvetage                                    | 4 mois et +   | 27 juin au 19 août  | Lundi, mardi,<br>mercredi, samedi<br>et dimanche | Heures selon le<br>groupe                       | Tarif selon le groupe   |                    |   |   |
| <b>BASKETBALL</b><br>Cavaliers<br>Club de basketball de<br>l'Ouest<br>(CBO Cavaliers) | Parc des<br>Éperviers   | Ligue d'été :<br>Novice, Mini,<br>Bantam,<br>Midget et Juvénile | Garçons et filles de<br>5 à 18 ans               | Juin à août                                     | Lundi - dimanche        | À déterminer       | 160 \$  | <a href="http://cavaliersbasketballouest.ca">http://cavaliersbasketballouest.ca</a><br><br>cbocavaliers@gmail.com                                 |
| <b>BALLE-MOLLE</b><br>FÉMININ<br>Association de balle-<br>molle Les Filles de l'Île   | Terrains dans<br>Vaudreuil-Soulanges  | Sport   | 5 à 18 ans                                       | Avril à septembre                               | Variable                | Variable           | Variable  | <a href="mailto:info@fdisoftball.ca">info@fdisoftball.ca</a><br>www.fdisoftball.ca<br>FB : Association des Filles de l'Île                        |
| <b>BASEBALL</b><br>MINEUR<br>Association de baseball<br>La Presqu'île                 | Parc sur<br>l'Île Perrot<br>et à<br>Vaudreuil-Dorion                                      | Rallye Cap<br>À midget<br>garçons et filles                     | 5 à 18 ans                                       | Avril à août                                    | Selon<br>l'horaire      | Selon<br>l'horaire | Selon la catégorie<br>-<br>Voir site web                          | <a href="http://www.baseballpresquile.org">www.baseballpresquile.org</a>  |
| <b>BOUGE-BOUGE</b>  | Chapiteau<br>permanent du parc<br>des éperviers<br>(89, rue rivelaïne)                    | Tennis  | Ados   | 3 juillet au 21 août                            | Vendredi                | 12 h à 13 h 30     | Gratuit   | 514 453-4128,<br>option 0<br><a href="mailto:guichetunique@ndip.org">guichetunique@ndip.org</a><br><a href="http://www.ndip.org">www.ndip.org</a> |
|   |   | Hockey balle  |  | 6 juillet au 24 août<br>(relâche le 20 juillet) | Lundi                   | 10 h à 13 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   | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION   |
|---|---|---|-------------|---|-----------------------------|-----------------------------|--|--|
| <b>CARREFOUR BIENVEILLANCE 50+</b>            | Salle principale du carrefour Notre-Dame  | Danse en ligne  | 50 ans et + | 2 juillet au 20 août  | Jeudi                       | 18 h 30 à 21 h              | Gratuit  | Sylvie Gauthier<br>450 200-0557<br><a href="mailto:gauthiersylvie788@gmail.com">gauthiersylvie788@gmail.com</a>  |
| <b>DANSE COUNTRY</b>                          | Chapiteau permanent du parc des éperviers (89, rue rivelaine)   | Danse country et autres styles  | Tous        | 3 juin au 26 août   | Mercredi                    | 19 h à 20 h                 | Gratuit  | 514 453-4128, option 0<br><a href="mailto:guichetunique@ndip.org">guichetunique@ndip.org</a><br><a href="http://www.ndip.org">www.ndip.org</a>   |
| <b>ENTRAÎNEMENT EN STATION</b>                | Station d'entraînement du parc des Éperviers (89, rue Rivelaine)  | Entraînement  | Tous        | 1er juin au 24 août   | Lundi                       | 19 h à 20 h                 | Gratuit  | 514 453-4128, option 0<br><a href="mailto:guichetunique@ndip.org">guichetunique@ndip.org</a><br><a href="http://www.ndip.org">www.ndip.org</a>   |
|   |   |   | 50 ans et + | 5 juin au 28 août   | Vendredi                    | 9 h à 10 h                  |  |  |
| <b>FOOTBALL</b><br>Western Patriotes Football | Variable Selon la catégorie :<br>École secondaire Cité-des-Jeunes,<br>École secondaire Chêne-Bleu,<br>Terrain Cote-Double | ATOME FLAG (2018-2019-2020)<br>MOUSTIQUE (2016-2017)<br>PEEWEE (2014-2015)<br>BANTAM (2012-2013)<br>MIDGET (2009-2010-2011) | 5 à 17 ans  | Variable selon la catégorie :<br>mai à octobre/<br>novembre | Variable selon la catégorie | Variable selon la catégorie | ATOME FLAG 200 \$<br>MOUSTIQUE 385 \$<br>PEEWEE 460 \$<br>BANTAM 500 \$<br>MIDGET 600 \$ | Tout l'équipements est fourni. Chaque joueur (Bantam/Midget), doit acheter une gaine 7 pads, des souliers à crampons et un protège-dents.<br><br>INFO: <a href="https://www.westernpatriotesfootball.com/fr">https://www.westernpatriotesfootball.com/fr</a> |

# 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  | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION   |
|--|---|---|---|---|------------------------------------|--|---|--|
| GYMNASTIQUE<br>ACROBATIQUE<br>Les Gymnastes de l'Île | Gymnase de<br>l'école<br>La Perdriolle                                  | Cours récréatifs  | 4 à 6 ans   | 29 juin au 7 août                               | Mercredi                           | 18 h à 19 h  | 115 \$  | Florence Livingston<br>514-992-7847<br><a href="mailto:gymnastesdelile@gmail.com">gymnastesdelile@gmail.com</a><br><a href="http://www.facebook.com/LesGymnastesDeLlile/">http://www.facebook.com/LesGymnastesDeLlile/</a>   |
|  |   |   |   |   |                                    | 18 h à 19 h 30   | 150 \$  |  |
|  |   | Cours<br>Pré-compétitifs  | 7 ans et plus   |   | Mardi et mercredi                  | 18 h à 20 h  | 215 \$  |  |
|  |   | Cours<br>compétitifs  |   |   | Lundi, mardi, jeudi<br>et vendredi |  | 215 \$<br>275 \$<br>315 \$  |  |
| GYMNASTIQUE<br><br>Club de<br>Gymnastique<br>Gymini  | Centre<br>Multisports<br>3093, boul. de la<br>Gare,<br>Vaudreuil-Dorion | Camp spécialisé<br>en gymnastique<br>artistique<br>-<br>Camp spécialisé<br>en parkour<br>-<br>Camp spécialisé<br>en cheerleading<br>-<br>Camp spécialisé<br>en cirque<br>(2 semaines) | Pour les enfants de<br>6 à 12 ans<br>-<br>Chaque jour, les en-<br>fants pratiqueront une<br>demi-journée de la<br>spécialisation choisie<br>(gymnastique, parkour,<br>cheerleading ou<br>cirque). Ils auront aussi<br>la chance de s'adonner<br>à plusieurs autres<br>sports et activités exté-<br>rieures. Une période<br>de jeux d'eau est éga-<br>lement prévue. | 29 juin au 27 août                              | Du lundi au<br>vendredi            | Camp régulier :<br>9h à 16h<br><br>Service de garde :<br>7h à 9h et<br>16h à 18h<br>(en sus) | 264,99 \$ / semaine<br><br><b>Rabais<br/>disponibles :</b><br>Programme Famille : 10 % de<br>rabais pour le 2e enfant, 15 %<br>pour le 3e, 20% pour le 4e et<br>les suivants.<br>Programme extra : 10 %<br>de rabais pour chaque<br>semaine<br>additionnelle. | Informations :<br>• Site Web : <a href="https://www.clubgymini.org/types-de-camps/camps-de-jour/">https://www.clubgymini.org/types-de-camps/camps-de-jour/</a><br>• Téléphone : 450-455-3141, poste 2405<br>• Courriel : <a href="mailto:camps@clubgymini.org">camps@clubgymini.org</a><br><br>Camp de jour communautaire conforme par l'Association des camps du Québec |
| INITIATION AU<br>PUMPTRACK<br><br>Ville de NDIP      | Parc des<br>Mésanges<br>(10, rue Aumais)<br>secteur du<br>pumptrack     | Initiation  | 6 ans et +  | 27 juin au<br>29 août<br>(relâche le 4 juillet) | Samedi                             | 13 h à 15 h  | Gratuit   | 514 453-4128, option 0<br><a href="mailto:guichetunique@ndip.org">guichetunique@ndip.org</a><br><a href="http://www.ndip.org">www.ndip.org</a>   |

# 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  | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION   |
|---|---|---------------------------|--|---|--|---|---|--|
| <b>KINBALL<br/>DU<br/>SUD-OUEST</b>                                   | Terrain de soccer<br>du<br>Parc des éperviers | Loisir                    | Adultes  | Mi-mai<br>à la mi-août  | Mercredi   | 18 h 30 à 20 h 30                               | À déterminer  | Daniel Roy-Lamontagne   Cellulaire :<br>(450) 631-4860<br>Association régionale de Kin-Ball du Sud-Ouest<br>Nous suivre sur <a href="#">Facebook</a>   <a href="#">Instagram</a>   <a href="#">Linkedln</a>  |
| <b>NATATION</b><br>Club aquatique Ville de<br>L'Île-Perrot<br>(CAVIP) | Complexe<br>aquatique<br>L'Île-Perrot         | Enfants et<br>adolescents | Les enfants de moins<br>de 8 ans doivent<br>Être à l'aise dans l'eau<br>et pouvoir nager<br>25 mètres sans aide.<br>Les enfants de 9 ans<br>et plus doivent<br>pouvoir nager<br>50 mètres sans<br>toucher au fond de<br>la piscine                                 | Dates des<br>entraînements :<br>15 juin au<br>15 août 2026<br>Compétitions*<br>tous les mercredis<br>en<br>soirée : dès le 25<br>juin 2026<br>*participation<br>obligatoire à 2<br>compétitions du-<br>rant l'été   | Du 15 juin au<br>15 août, nous<br>offrons plusieurs<br>plages<br>d'entraînement<br>du lundi au<br>vendredi<br>(matin et soir). | Voir le site web<br>pour l'horaire<br>détaillée | Pour la saison d'été 2026:<br>1 enfant: 225 \$<br>2 enfants: 360 \$<br>3 enfants: 415 \$<br>4 enfants: 420 \$<br><br>Pour les tarifs,<br>consulter le : <a href="https://cavip.org/inscription-formulaire/">https://cavip.org/inscription-formulaire/</a><br><br><i>Politique<br/>d'annulation :</i><br><i>Un remboursement complet,<br/>moins 30 \$ de frais<br/>administratifs,<br/>sera accordé<br/>avant le<br/>15 juin 2026.</i> | Site web : <a href="http://www.cavip.org">www.cavip.org</a><br><br>Renseignements : <a href="mailto:communications@cavip.org">communications@cavip.org</a><br><br>Facebook : <a href="https://www.facebook.com/pagecavip">https://www.facebook.com/pagecavip</a> |
|   |   | Enfants de<br>5 à 8 ans   | Ce programme<br>s'adresse aux enfants<br>de 5 à 8 ans*. Ils<br>apprennent la base<br>des quatre styles de<br>nage (crawl, brasse,<br>dos, papillon). Les<br>enfants doivent être<br>à l'aise dans l'eau,<br>mais peuvent utiliser<br>un appareil de<br>flottaison. | Dates des<br>entraînements :<br>15 juin au<br>11 août 2026<br><br><i>*En cours d'été, les<br/>enfants qui sont à<br/>l'aise de nager 25<br/>mètres peuvent<br/>accéder au pro-<br/>gramme de Nata-<br/>tion compétitive,<br/>sans frais<br/>Supplémentaires</i> |  |   |   |  |

# 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   | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION  |
|---|---------------------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| <b>NATATION</b><br>Club aquatique Ville de L'Île-Perrot (CAVIP) | Complexe aquatique L'Île-Perrot | Enfants et adolescents (groupe selon l'âge et l'habileté) | Enfants et adolescents (groupe selon l'âge et l'habileté)<br><br>Les enfants doivent pouvoir nager 50 mètres sans toucher au fond de la piscine. | Date des entraînements : mi-juin à la mi-août<br>Jour : variés<br><br>Compétition (selon le groupe déterminé par l'entraîneur) :<br>Compétition : 1 août 2026<br>Finales solo et duo : 11 août 2026<br>Compétition d'équipe : 13 août 2026 | Mi-juin au 15 août                              | Voir le site web pour l'horaire détaillée | Pour les tarifs, consulter le : <a href="https://cavip.org/inscription-formulaire/">https://cavip.org/inscription-formulaire/</a><br><i>Politique d'annulation : Un remboursement complet, moins 30 \$ de frais administratifs, sera accordé avant le 15 juin 2026</i> | Site web : <a href="http://www.cavip.org">www.cavip.org</a><br><br>Renseignements : <a href="mailto:communications@cavip.org">communications@cavip.org</a><br><br>Facebook : <a href="https://www.facebook.com/pagecavip">https://www.facebook.com/pagecavip</a>                            |
| <b>PÉTANQUE</b><br>Club de pétanque La Boule Joyeuse            | Parc des Hirondelles            | Récréatif   | Adulte   | Mi-mai à fin août  | Mercredi  | 18 h à 20 h 30                            | 60 \$  | Francine Lauzon<br>514 453-9793   |
| <b>PICKLEBALL</b><br>Notre-Dame-de-l'Île-Perrot                 | Parc des Mésanges               | Ligues calibrées  | 16 ans et +  | Mai à octobre 2026   | Lundi<br>Mardi<br>Mercredi<br>Jeudi<br>Vendredi | 9 h à 12 h<br><br>19 h à 22 h             | 10\$ par ligue + frais de 34\$ d'adhésion à la Fédération Pickleball Québec et l'Association   | Nom du responsable: Céline Moreau<br>Numéro de téléphone : (438) 434-5757<br>Courriel : <a href="mailto:inscription@pickleballndip.org">inscription@pickleballndip.org</a><br>Site Web : <a href="http://www.pickleballNDIP.ca">www.pickleballNDIP.ca</a><br>Page Facebook: Pickleball NDIP |
| <b>SOCCER FEMMES</b>  | Parc des Éperviers              | Ludique   | 25-60 ans  | Mai à octobre  | Jeudi   | 20 h à 21 h                               | 30 \$  | Karine Décoste<br>514 867-2015<br><a href="mailto:Karine.decoste@hotmail.com">Karine.decoste@hotmail.com</a>  |

# 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             | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION  |
|--|--|---------------------------------------|---------------------------|---|-------------------------|-----------------|------------------|---|
| TAEKWONDO<br>AUTO-DÉFENSE<br>KARATÉ    | À confirmer  | Toute ceinture                        | 3 ½ à 5 ½ ans             | À confirmer   | À confirmer             | À confirmer     | À confirmer      | Maître Pierre Pleau<br>450 424-7235<br><a href="mailto:pleau@videotron.ca">pleau@videotron.ca</a><br><a href="http://www.pleautaekwondo.com">www.pleautaekwondo.com</a>   |
|  |  | Ceinture blanche débutant, jaune et + | 6 ans et +                |   |                         |                 |                  |   |
| TENNIS<br>Club de tennis NDIP          |  | Abonnement familial                   |                           | Annuel  |                         |                 | 35 \$            | Pour bénéficier des services suivants :<br>cours, ligues, tournois, rencontres, AGA   |
| COURS DE TENNIS<br>Club de tennis NDIP | Parc des Éperviers   | Le Petit tennis                       | 3 et 4 ans avec un parent | 8 semaines<br>-<br>du 29 juin<br>au 25 août<br>2026 | Lundi<br>et<br>mercredi | 7 h 45 à 8 h 30 | 150 \$           | Attention: Il y aura des frais administratifs additionnels de 20 \$ pour tout paiement reçu après la date limite.<br>Pascal Charron<br>514 836-1551<br><a href="mailto:pcharron@tennisndip.org">pcharron@tennisndip.org</a><br>Un RABAIS de 5 \$ pour chaque inscription additionnelle dans une même famille, par session.<br>L'horaire sera finalisé par l'entraîneur Pascal Charron Politique de reprise de cours (pluie). Les cours seront repris selon la disponibilité des terrains et des entraîneurs.<br>Nous tentons, dans la mesure du possible, de reprendre toutes les heures de cours qui doivent être annulées en cas de mauvaise température. Pour toutes les reprises de cours, une nouvelle date (une seule) sera communiquée par le professeur à tous les joueurs dans les heures ou les jours suivant l'annulation du cours. Possibilité de reprise de cours les fins de semaine ou à la ligue du vendredi. |
|  |  | Balles rouges                         | 5-7 ans                   |   |                         | 8 h 30 à 9 h 30 | 195 \$           |   |
|  |  | Balles orange                         | 7 et 9 ans                |   |                         | 9 h 30 à 11 h   | 245 \$           |   |
|  |  | Balles vertes – Niveau 1.0            | 9 - 11 ans                |   |                         | 11 h à 12 h 30  |                  |   |
|  |  | Tennis récréatif – Niveau 1.5 +       | 11 ans et +               |   |                         | 13 h à 14 h 30  |                  |   |
|  |  | Club ado                              | 12 ans +                  |   |                         | 14 h 30 à 16 h  |                  |   |
|  |  | Balles rouges                         | 5 à 7 ans                 |   | 17 h à 18 h             | 195 \$          |                  |   |
|  |  | Balles orange                         | 8 à 10 ans                |   | 18 h à 19 h             |                 |                  |   |
|  |  | Tennis progressif                     | 11 ans et +               |   | 19 h à 20 h             |                 |                  |   |
|  |  | Adulte Intermédiaire/ Avancé          | 16 ans et +               |   | Mercredi                | 19 h à 20 h 30  | 165 \$           |   |
|  | Adulte débutant  | 20 h 30 à 22 h                        |                           |   |                         |                 |                  |   |
|  | Parc Michel-Martin (Île-Perrot) ou parc des Hirondelles (NDIP) |                                       | Espoir                    |   | 9 à 13 ans              | Mardi et jeudi  | 8 h 30 à 10 h 30 |   |
| Compétitif 3.0 +                       |  |                                       | 13 ans et +               | 10 h à 12 h   |                         |                 |                  |   |

\* 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  | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION   |
|--|---|--|--|---|-----------------------------|--------|---|--|
| LIGUE DE TENNIS<br>Club de tennis NDIP   | Parc des Éperviers<br>ou parc des Hirondelles (NDIP)<br>Ou parc Michel Martin (Île-Perrot)    | Ligue simple amicale                         | Niveau débutant et intermédiaire<br>(1.5 à 2.5)<br>16 ans et + | Début mai à la mi-septembre                                   |                             |        | 40 \$   | Un horaire mensuel est établi selon les disponibilités des joueurs. Chaque joueur dispute 1 à 2 parties par semaine, selon ses disponibilités. Cette ligue vise avant tout à jouer au tennis, avoir du plaisir et profiter de la belle saison !  |
|  |   | Ligue double amicale                         | Niveau intermédiaire (2.5 et +)<br>16 ans et +                 |   |                             |        | 45 \$   | 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.<br><i>*balles de tennis fournies pour les parties et incluent dans les frais</i> |
|  | À la discrétion des joueurs   | Ligue simple compétitive                     | Niveau avancé (3.0 et +)<br>Ouvert à tous les âges             |   | À la discrétion des joueurs | 40 \$  | Joueurs divisés en deux tableaux selon les niveaux<br>À la moitié de la saison, 1/3 des joueurs du bas du tableau 1 descendent, 1/3 des joueurs du haut du tableau 2 montent. Tous les joueurs d'un même tableau se rencontrent pour une partie. Les parties sont un set de 10 jeux<br>Partie gagnée= 4 points ; partie gagnée au tie-break= 3 points ; partie perdue= 1 point<br>Statistiques de performances avec prix en fin de saison |  |
|  |   | Championnat de tennis par équipe compétitive |  |   |                             | 75 \$  | Ligue style : Coupe Davis -Parties de 1 h max<br>Les joueurs jouent un max. de 14 points au total en simple<br>Les joueurs jouent un max. de 16 points au total en double<br>Nombre d'équipes en fonction des inscriptions (Potentiellement: 3-5 équipes)<br>-Prix en \$\$\$ pour l'équipe gagnante !   |  |
| TIR À L'ARC<br>Les Archers perrottdamois | Terrain extérieur NDIP<br>(1717, boul. Don-Quichotte)<br><br>Accessible aux membres seulement | Cours d'initiation au tir à l'arc            | 12 ans et +  | Voir le site pour tous les détails ou contacter l'association |                             |        |   | <a href="http://www.archersperrottdamois.com">www.archersperrottdamois.com</a><br><a href="mailto:info@archersperrottdamois.com">info@archersperrottdamois.com</a><br><br>Questions sur les cours d'initiation :<br><a href="mailto:finance@archersperrottdamois.com">finance@archersperrottdamois.com</a>   |
|  |   | Futurs Archers                               | 7 à 12 ans   |   |                             |        |   |  |
|  |   | Archerie compétitive                         | adultes  |   |                             |        |   |  |
|  |   |  |  |   |                             |        |   |  |

# 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   | RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION   |
|--|--|---|----------------|---------------------|----------|--|--|--|
| TRIATHLON<br>Club de triathlon<br>Tri-O-Lacs | Divers   | Entraînements :<br>nage, vélo, course et<br>musculature | 5 à 85 ans     | Mai à août          | Variable | Variable   | Variable   | <a href="mailto:info@tri-o-lacs.org">info@tri-o-lacs.org</a><br><a href="http://www.tri-o-lacs.com">www.tri-o-lacs.com</a><br>FB : Club de triathlon<br>Tri-O-Lacs |
|  |  | Compétition   |                |                     |          |  |  |  |
| ULTIMATE FRISBEE                             | Terrain Synthétique<br>de la Cité-Des-<br>Jeunes                       | Cours   | 5 à 16 ans     | 29 avril au 29 août | Mercredi | 18h30 à 19h30<br>(M7, M9 et M11)<br>-<br>19h30 à 20h30<br>(M13, M15 et<br>M17)   | De 65 \$ à 120 \$<br>selon la formule retenue    | Mathieu Giard-Montpetit<br><a href="mailto:info@ultimatevd.ca">info@ultimatevd.ca</a>  |
|  |  |   | 17 ans et plus |                     |          | 18h30 à 19h30<br>(pratiques<br>adultes débu-<br>tants/<br>intermédiaires)<br>19h45 à 21h00<br>(match amicaux<br>ouvert à tous) | De 70 \$ à 155 \$<br>selon la formule<br>retenue |  |
| YOGA   | Agora naturelle<br>Parc des Éperviers<br>(89, rue Rivelaïne)           | Entraînement et<br>relaxation                           | Tous           | 7 juin au 30 août   | Dimanche | 10 h à 11 h  | Gratuit  | 514 453-4128,<br>option 0<br><a href="mailto:guichetunique@ndip.org">guichetunique@ndip.org</a><br><a href="http://www.ndip.org">www.ndip.org</a>                  |
| ZUMBA  | Chapiteau<br>permanent du parc<br>des éperviers<br>(89, rue rivelaïne) | Entraînement  | Tous           | 4 juin au 25 août   | Mardi    | 19 h à 20 h  | Gratuit  | 514 453-4128,<br>option 0<br><a href="mailto:guichetunique@ndip.org">guichetunique@ndip.org</a><br><a href="http://www.ndip.org">www.ndip.org</a>                  |