

LOISIRS

Programmation des activités de loisir

AUTOMNE 2024



HORAIRE DES INSCRIPTIONS

Consultez notre site Web pour la procédure d'inscription* (Carte Accès Terrebonne valide obligatoire). Il est possible que la programmation soit modifiée après la publication de ce cahier. En cas de disparité entre le contenu du cahier et celui de la plateforme d'inscription en ligne, cette dernière a priorité.

Vérifiez votre reçu d'inscription et conservez-le; il contient des détails importants tels que le lieu, l'horaire, l'équipement requis et les cours annulés.

Les coûts affichés sont les coûts de base, pour plus de détails, consultez notre [politique administrative](#).

Pour les résidents seulement

Par Internet
loisirs.ville.terrebonne.qc.ca



En personne
940, montée Masson
bureau 102, Terrebonne



Dans les bibliothèques



		Par Internet	En personne	Dans les bibliothèques
p. 4	Aquatiques Pour les 0-15 ans	Dès le lundi 9 septembre, 19 h 00	Dès le mardi 10 septembre, 8 h 15	Non disponible
p. 18	Aquatiques Pour les 16 ans et plus et les cours de formation de la Société de sauvetage	Dès le mardi 10 septembre, 19 h 00	Dès le mercredi 11 septembre, 8 h 15	Non disponible
p. 21	Aquatiques Ateliers découverte et perfectionnement	Dès le mercredi 11 septembre, 8 h 15	Dès le jeudi 12 septembre, 8 h 15	Non disponible
p. 31	Physiques et sportives	Dès le mardi 10 septembre, 19 h 00	Dès le mercredi 11 septembre, 8 h 15	Non disponible
p. 43	Culturelles	Dès le mardi 10 septembre, 19 h 00	Dès le mercredi 11 septembre, 8 h 15	Non disponible
p. 49	Bibliothèques	Dès le mercredi 11 septembre, 12 h 00	Dès le mercredi 11 septembre, 13 h 00	Non disponible
Non-résidents		Inscription dès le 12 septembre, 9 h 00. 50% de plus que le prix indiqué pour les résidents, plus indexation selon la grille de tarification en vigueur. Les ateliers aquatiques sont réservés aux résidents.		

Activités offertes par les organismes

Consultez, ici et en ligne, les activités offertes par nos organismes admis. Pour connaître les détails de leurs cours et leur processus d'inscriptions, cliquez sur le lien vers leur site Web. Sinon, contactez-les par téléphone ou par courriel.

Besoin d'aide lors des soirées d'inscription ?



Composez le 450 961-8388

Centre d'aide ouvert le 9 et 10 septembre de 18 h 30 à 20 h 30

PRÉPARATION AUX INSCRIPTIONS

Stressé par les inscriptions ? Voici comment bien vous y préparer !

Les places s'envolent vite ! Assurez-vous de suivre les étapes suivantes pour mettre toutes les chances de votre côté.

À faire
une semaine
avant les
inscriptions

1. Assurez-vous d'avoir une Carte Accès Terrebonne valide

- Chaque adulte ou enfant à inscrire doit avoir sa propre carte de même que la personne qui effectuera le paiement.
- Toutes les cartes nécessaires à l'inscription doivent être valides au moment de l'inscription. Vous pouvez vérifier la validité des cartes dans votre profil sur la [PLATEFORME D'INSCRIPTION](#). Si un renouvellement est nécessaire, consultez la procédure [ICI](#).

2. Assurez-vous d'avoir un compte sur la plateforme d'inscription

- La personne qui procède à l'inscription doit posséder un compte; pour connaître la procédure de création cliquez [ICI](#).
- Si vous avez oublié votre mot de passe, réinitialisez-le en utilisant la fonction mot de passe oublié.
- Validez que tous les membres de votre famille se retrouvent dans votre profil.

3. Pratiquez-vous

- [PRATIQUEZ-VOUS ICI](#), c'est l'occasion de tester vos connaissances. Vous pouvez inscrire plusieurs participants à plusieurs cours dans une même transaction.
- Finaliser votre pratique avec l'achat à 0,01 \$ pour vous assurer que votre système informatique est compatible avec notre plateforme de paiement.
- Vous avez besoin d'aide? Consulter l'aide en ligne ici ou téléphonez au 450 961-2001, poste 4000.

4. Faites vos choix et soyez prêts pour les inscriptions

- Prenez en note le code (7 chiffres) de chaque activité et ayez-le en main le soir de l'inscription.
- Pour le programme [NAGER POUR LA VIE](#), il est important de choisir le bon niveau, car il ne sera peut-être pas possible de changer de cours une fois les inscriptions terminées. Une évaluation avant de s'inscrire pourrait être requise.
- Le nombre de places étant limité, prévoyez un plan B pour être prêt le jour des inscriptions advenant que votre premier choix soit complet.

➤➤ 5. Lors des soirées d'inscriptions !

- se connecter à la plateforme d'inscription à l'heure juste, soit à 19 h.
 - La plateforme est fermée de 18 h 45 à 19 h, cette procédure déconnecte automatiquement tous les utilisateurs en ligne. Il est donc inutile de se connecter à l'avance, puisque vous serez obligé de vous reconnecter.
 - La salle d'attente sera activée à 19 h, ceci permettant d'appliquer le principe du premier arrivé, premier servi.
 - Une fois dans la salle d'attente, une place vous sera attribuée. Soyez patient, votre place avancera dans la file dès que des places sur le site se libèreront. Faire F5 rafraîchit la page, mais ne vous permet pas d'avancer plus vite dans la file. Svp, évitez de le faire à répétition.

**Vous désirez en
connaître davantage**



Consultez l'aide en ligne !

Vous y trouverez nos politiques administratives, les procédures de la Carte Accès Terrebonne, d'inscription et de réservation, les divers programmes d'accessibilité aux loisirs, ainsi qu'une FAQ (foire aux questions).

**Besoin d'aide lors des
soirées d'inscription ?**



Composez le 450 961-8388

Centre d'aide ouvert le 9 et 10 septembre de 18 h 30 à 20 h 30



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

DÉBUT DES ACTIVITÉS AUTOMNE > DÈS LE 28 SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS

Une seule inscription par enfant est permise dans le programme Nager pour la vie.



Il convient de choisir le cours d'abord en fonction de l'âge de l'enfant, puis selon les prérequis, s'il y a lieu. L'âge requis doit être atteint dès la première journée du cours, le système d'inscriptions en tient compte.

IMPORTANT

Avant l'inscription, si nécessaire, se présenter au complexe aquatique pour une évaluation dans l'eau lors des séances de baignades libres des 7 et 8 septembre entre 14 h à 16 h.

Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.

Pour plus d'informations, consultez la page [Nager pour la vie](https://ville.terrebonne.qc.ca/nager-pour-la-vie).

BAINS LIBRES BAIGNADE ET ENTRAÎNEMENT EN COULOIR (POUR TOUS)

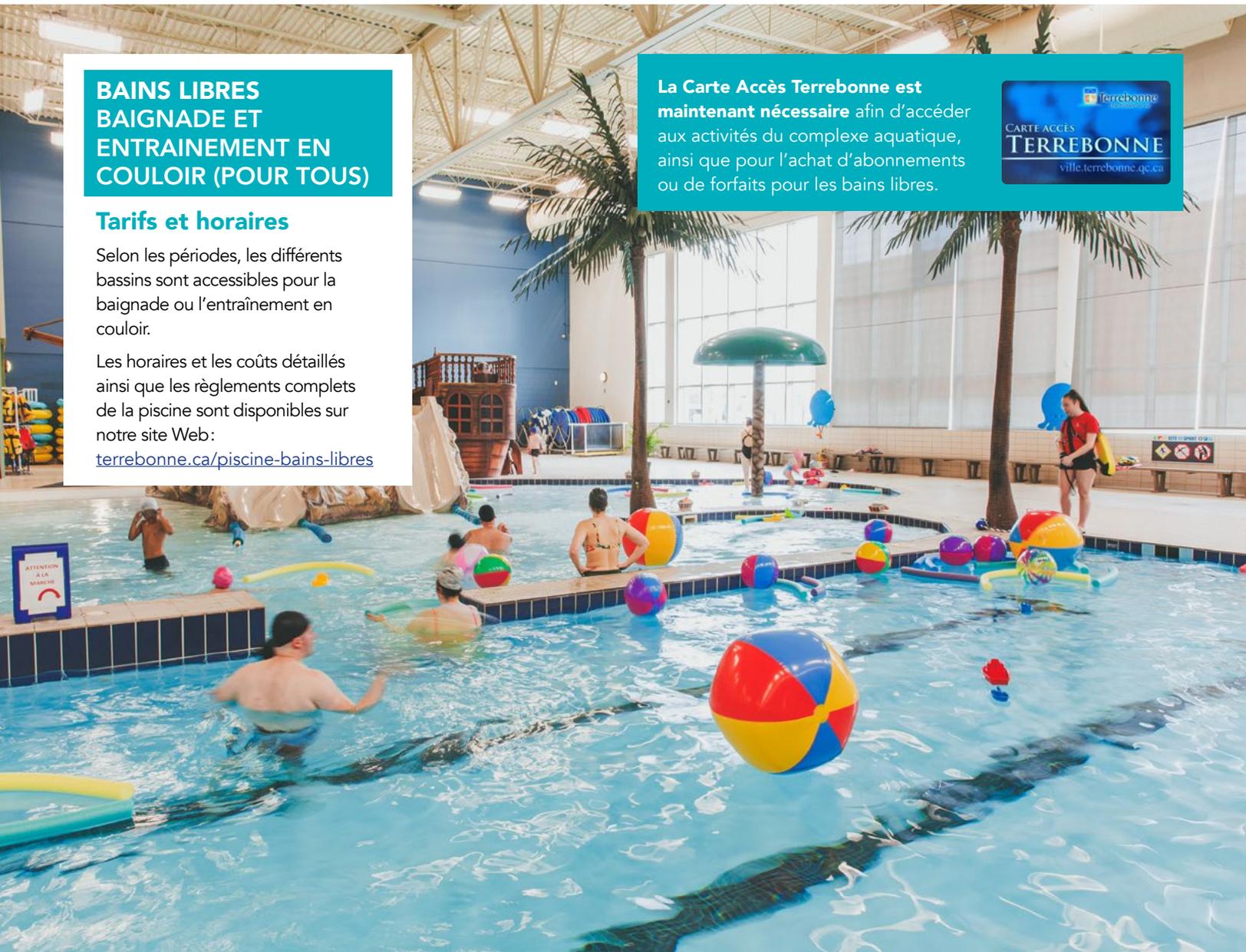
Tarifs et horaires

Selon les périodes, les différents bassins sont accessibles pour la baignade ou l'entraînement en couloir.

Les horaires et les coûts détaillés ainsi que les règlements complets de la piscine sont disponibles sur notre site Web:

[terrebonne.ca/piscine-bains-libres](https://ville.terrebonne.qc.ca/piscine-bains-libres)

La Carte Accès Terrebonne est maintenant nécessaire afin d'accéder aux activités du complexe aquatique, ainsi que pour l'achat d'abonnements ou de forfaits pour les baignades libres.





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME PARENT-ENFANT

4 à 12 mois



PARENT-ENFANT 1

Cours d'initiation pour les bébés accompagnés d'un parent.

Note: un enfant par parent dans l'eau.

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4012001

08 h 30 - 09 h 10

4012002

09 h 15 - 09 h 55

4012003

09 h 15 - 09 h 55

4012004

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 00 - 15 h 40

4012005

15 h 45 - 16 h 25

4012006

15 h 45 - 16 h 25

4012007

1 an



PARENT-ENFANT 2

Cours d'initiation pour les enfants accompagnés d'un parent.

Note: un enfant par parent dans l'eau.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4012105

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012106

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4012107

17 h 30 - 18 h 10

4012108

18 h 15 - 18 h 55

4012109

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 10

4012110

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 00 - 15 h 40

4012111

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012101

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012102

11 h 45 - 12 h 25

4012103

12 h 30 - 13 h 10

4012104

2 ans



PARENT-ENFANT 3

Cours d'initiation pour les enfants accompagnés d'un parent.

Note: un enfant par parent dans l'eau.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4012205

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 10

4012206

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 15 - 09 h 55

4012207

18 h 15 - 18 h 55

4012208

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012209

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 45 - 16 h 25

4012210

17 h 30 - 18 h 10

4012211

18 h 15 - 18 h 55

4012212

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012201

11 h 00 - 11 h 40

4012202

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012203

10 h 15 - 10 h 55

4012204



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

3 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 1



Prérequis: être capable de comprendre et de respecter les consignes, de se mettre la tête dans l'eau, de flotter et de glisser avec aide sur le ventre ainsi que sur le dos, de nager avec aide sur le ventre.

Cours de transition avec un parent dans l'eau. **Note:** un enfant par parent dans l'eau.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 30 - 18 h 10

4012320

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 45 - 18 h 25
18 h 30 - 19 h 10

4012321

4012322

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
09 h 15 - 09 h 55
17 h 30 - 18 h 10
17 h 30 - 18 h 10

4012323

4012324

4012325

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 45 - 18 h 25
17 h 45 - 18 h 25
18 h 30 - 19 h 10

4012326

4012327

4012328

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
15 h 00 - 15 h 40
17 h 30 - 18 h 10
18 h 15 - 18 h 55
18 h 15 - 18 h 55

4012329

4012330

4012331

4012332

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 25
08 h 45 - 09 h 25
09 h 30 - 10 h 10
10 h 15 - 10 h 55
10 h 15 - 10 h 55
11 h 00 - 11 h 40
11 h 45 - 12 h 25
12 h 30 - 13 h 10

4012301

4012302

4012303

4012304

4012305

4012306

4012307

4012308

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 25
08 h 45 - 09 h 25
09 h 30 - 10 h 10
09 h 30 - 10 h 10
10 h 15 - 10 h 55
10 h 15 - 10 h 55
11 h 00 - 11 h 40
11 h 00 - 11 h 40
11 h 45 - 12 h 25
12 h 30 - 13 h 10
12 h 30 - 13 h 10

4012309

4012310

4012311

4012312

4012313

4012314

4012315

4012316

4012317

4012318

4012319





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

4 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 2



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 1.

Être autonome sans parent. Flotte sur le ventre et sur le dos avec aide, effectue un glissement sur le dos et sur le ventre avec aide.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4012414

18 h 15 - 18 h 55

4012415

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012416

18 h 30 - 19 h 10

4012417

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4012418

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012419

18 h 30 - 19 h 10

4012420

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 00 - 15 h 40

4012421

15 h 45 - 16 h 25

4012422

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012401

09 h 30 - 10 h 10

4012402

10 h 15 - 10 h 55

4012403

10 h 15 - 10 h 55

4012404

11 h 00 - 11 h 40

4012405

11 h 45 - 12 h 25

4012406

11 h 45 - 12 h 25

4012407

12 h 30 - 13 h 10

4012408

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012409

10 h 15 - 10 h 55

4012410

11 h 00 - 11 h 40

4012411

11 h 45 - 12 h 25

4012412

12 h 30 - 13 h 10

4012413

4 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 3



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 2.

Être autonome sans parent. Effectue un glissement du ventre au dos et du dos au ventre (avec aide), nage sur le dos avec battements de jambes (5 m) (avec aide).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4012506

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 10

4012507

19 h 15 - 19 h 55

4012508

19 h 15 - 19 h 55

4012509

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4012510

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012511

18 h 30 - 19 h 10

4012512

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4012513

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012501

11 h 00 - 11 h 40

4012502

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012503

11 h 00 - 11 h 40

4012504

11 h 45 - 12 h 25

4012505





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

4 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 4



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 3.

Sans aide, exécute des glissements avec retournements (ventre-dos) (3 m), nage sur le ventre et sur le dos (5 m).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
18 h 15 - 18 h 55

4012602

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
19 h 15 - 19 h 55
19 h 15 - 19 h 55

4012603

4012604

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
18 h 15 - 18 h 55

4012605

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
19 h 15 - 19 h 55

4012606

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 30 - 18 h 10

4012608

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
10 h 15 - 10 h 55

4012601

4 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 5



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 4.

Sans aide, exécute des glissements sur le côté (3 m), battements de jambes (ventre-dos) (7 m) et sur le côté (5 m). Nage sur le ventre avec bras alternés (avec aide) (5 m).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
18 h 15 - 18 h 55

4012701

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
19 h 15 - 19 h 55

4012702





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME NAGEUR

6 à 9 ans

NAGEUR DÉBUTANT (PEUR DE L'EAU)

Prérequis: avoir une crainte de l'eau.

Apprends à vaincre sa peur de l'eau et à être à l'aise dans l'eau. Immerge le visage, fait des bulles et des flottaisons (ventre-dos).

Mardi

Coût: 44,88\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 10	4022004
18 h 15 - 18 h 40	4022005
18 h 45 - 19 h 10	4022006

Mercredi

Coût: 44,88\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 17 h 55	4022007
-------------------	---------

Vendredi

Coût: 44,88\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 17 h 55	4022008
-------------------	---------

Samedi

Coût: 44,88\$

Nombre de séances: 8

11 h 45 - 12 h 10	4022001
12 h 15 - 12 h 40	4022002
12 h 45 - 13 h 10	4022003

6 à 9 ans

NAGEUR 1



Prérequis: être débutant en natation.

Être à l'aise en eau peu profonde (1,2 m), expirer sous l'eau, apprend les bases de la natation, de la flottaison aux déplacements sur le ventre et sur le dos, les battements de jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté (5 m).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10	4022127
17 h 30 - 18 h 10	4022128
17 h 30 - 18 h 10	4022129
18 h 15 - 18 h 55	4022130
19 h 00 - 19 h 40	4022131

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25	4022132
17 h 45 - 18 h 25	4022133
18 h 30 - 19 h 10	4022134
19 h 15 - 19 h 55	4022135
19 h 15 - 19 h 55	4022136

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10	4022139
17 h 30 - 18 h 10	4022140
18 h 15 - 18 h 55	4022141

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25	4022142
18 h 30 - 19 h 10	4022143
18 h 30 - 19 h 10	4022144
19 h 15 - 19 h 55	4022145
19 h 15 - 19 h 55	4022146

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10	4022150
18 h 15 - 18 h 55	4022151
18 h 15 - 18 h 55	4022152

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25	4022101
08 h 45 - 09 h 25	4022102
09 h 30 - 10 h 10	4022103
09 h 30 - 10 h 10	4022104
10 h 15 - 10 h 55	4022105
10 h 15 - 10 h 55	4022106
11 h 00 - 11 h 40	4022107
11 h 00 - 11 h 40	4022108
11 h 45 - 12 h 25	4022109
11 h 45 - 12 h 25	4022110
12 h 30 - 13 h 10	4022112
12 h 30 - 13 h 10	4022113
12 h 30 - 13 h 10	4022114

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25	4022115
08 h 45 - 09 h 25	4022116
09 h 30 - 10 h 10	4022117
09 h 30 - 10 h 10	4022118
10 h 15 - 10 h 55	4022119
11 h 00 - 11 h 40	4022120
11 h 00 - 11 h 40	4022121
11 h 45 - 12 h 25	4022122
11 h 45 - 12 h 25	4022123
12 h 30 - 13 h 10	4022125
12 h 30 - 13 h 10	4022126



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME NAGEUR

6 à 9 ans

NAGEUR 2



Prérequis: avoir réussi Nageur 1.

Sans aide, dans le bassin 50 m, glisse sur le ventre, sur le dos et sur le côté (3 m de chaque côté), battements de jambes et déplacements sur le ventre, sur le dos et sur le côté (10 m de chaque côté), mouvement de jambes à la brasse verticale, nage le crawl et le dos crawlé (10 m chacun). Entraînement par intervalles (4 x 5 m).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4022214

18 h 15 - 18 h 55

4022215

18 h 15 - 18 h 55

4022216

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 15 - 17 h 55

4022217

17 h 15 - 17 h 55

4022218

17 h 15 - 17 h 55

4022219

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4022220

18 h 15 - 18 h 55

4022221

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4022222

18 h 15 - 18 h 55

4022223

18 h 15 - 18 h 55

4022224

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4022225

17 h 30 - 18 h 10

4022226

18 h 15 - 18 h 55

4022227

18 h 15 - 18 h 55

4022228

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4022201

09 h 15 - 09 h 55

4022202

12 h 30 - 13 h 10

4022203

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 00 - 09 h 40

4022204

09 h 45 - 10 h 25

4022205

10 h 15 - 10 h 55

4022206

11 h 00 - 11 h 40

4022207

11 h 45 - 12 h 25

4022208

12 h 30 - 13 h 10

4022209

12 h 30 - 13 h 10

4022210

12 h 30 - 13 h 10

4022211

12 h 30 - 13 h 10

4022212

12 h 30 - 13 h 10

4022213

7 à 10 ans

NAGEUR 3



Prérequis: avoir réussi Nageur 2.

Nage le crawl et le dos crawlé (15 m chacun), effectue un coup de pied rotatif simultané (10 m), nage sur place (30 s), suivi de nage (25 m). Nager pour survivre: exécute une séquence continue (saute en eau profonde, nage sur place (30 s) puis nage (25 m). Entraînement par intervalles (4 x 15 m).

Lundi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4022308

Mardi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4022309

Jeudi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

17 h 15 - 18 h 10

4022310

17 h 15 - 18 h 10

4022311

Samedi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 25

4022301

09 h 30 - 10 h 25

4022302

10 h 30 - 11 h 25

4022303

12 h 00 - 12 h 55

4022304

Dimanche

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

10 h 30 - 11 h 25

4022305

11 h 30 - 12 h 25

4022306

12 h 30 - 13 h 25

4022307



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME NAGEUR

8 à 10 ans

NAGEUR 4



Prérequis: avoir réussi Nageur 3.

Nage le crawl et le dos crawlé (25 m chacun). Exercices éducatifs avec les bras et les jambes à la brasse (15 m). Nage sous l'eau (5 m). Nager pour survivre: exécute une séquence continue (roule en eau profonde, nage sur place pendant 1 min puis nage sur 5 m). Plonge en eau profonde. Entraînement par intervalles (4 x 25 m). Sprint au crawl (25 m).

Lundi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4022403

Mardi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

4022404

Samedi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
09 h 30 - 10 h 25

4022401

Dimanche

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
10 h 30 - 11 h 25

4022402

8 à 10 ans

NAGEUR 5



Prérequis: avoir réussi Nageur 4.

Nage le crawl, le dos crawlé (50 m chacun) et la brasse (25 m). Habiletés d'entrée en eau profonde, coup de pied rotatif alternatif 30 s. Nage le crawl d'approche (10 m). Nager pour survivre: exécute une séquence continue (entrée par roulade avant, nage sur place (90 s), puis nage (75 m). Entraînement par intervalles (4 x 50 m) et (4 x 15 m).

Mardi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4022502

Samedi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
10 h 30 - 11 h 25

4022501

8 À 10 ans

NAGEUR 6



Prérequis: avoir réussi Nageur 5.

Nage le crawl et le dos crawlé (100 m chacun), la brasse (50 m), saut d'arrêt et compact en eau profonde, nage sous l'eau (10 m), nage sur place sans main avec coup de pied rotatif (45 s). Nage le crawl d'approche (25 m). Entraînement par intervalle (4 x 25 m) et en continu (300 m).

Vendredi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4022601





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME ADOLESCENT

10 à 15 ans

ADOLESCENT 1

Prérequis: être débutant en natation.

Être à l'aise en eau peu profonde (1,2 m), apprends les bases de la natation, de la flottaison aux déplacements sur le ventre et le dos.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4032007

18 h 15 - 18 h 55

4032008

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

19 h 15 - 19 h 55

4032011

19 h 15 - 19 h 55

4032012

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4032001

12 h 30 - 13 h 10

4032002

12 h 30 - 13 h 10

4032003

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4032004

12 h 30 - 13 h 10

4032005

12 h 30 - 13 h 10

4032006

10 à 15 ans

ADOLESCENT 2

Prérequis: avoir réussi Adolescent 1.

(Nageur 2-3) Dans le bassin 50 m, se déplace sur le ventre, sur le dos et sur le côté en glissement et avec battements de jambes (3 à 10 m de chaque côté), mouvement de jambes à la brasse verticale, nage le crawl et le dos crawlé (10 à 15 m chacun). Débute l'entraînement par intervalles (4 x 5 m) jusqu'à 15 m.

Lundi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4032108

19 h 00 - 19 h 55

4032109

Mardi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4032110

19 h 00 - 19 h 55

4032111

Mercredi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4032112

Jeudi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

17 h 15 - 18 h 10

4032113

19 h 00 - 19 h 55

4032115

Vendredi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4032116

Samedi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 25

4032101

10 h 00 - 10 h 55

4032102

10 h 30 - 11 h 25

4032103

11 h 30 - 12 h 25

4032104

11 h 30 - 12 h 25

4032105

Dimanche

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 25

4032106

09 h 30 - 10 h 25

4032107



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME ADOLESCENT

10 à 15 ans

ADOLESCENT 3

Prérequis: avoir réussi Adolescent 2.

(Nageur 4-5) Nage le crawl et le dos crawlé (25 m à 50 m chacun). Exercices éducatifs avec les bras et les jambes à la brasse (15 m) et nage la brasse (25 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m à 50 m). Sprint au crawl (25 m) et nage le crawl d'approche (10 m).

Lundi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
17 h 15 - 18 h 10

4032206

Mardi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032207

Jeudi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032208

Vendredi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

4032209

Samedi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
11 h 00 - 11 h 55
11 h 30 - 12 h 25

4032201
4032202

Dimanche

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
08 h 30 - 09 h 25
10 h 30 - 11 h 25
11 h 30 - 12 h 25

4032203
4032204
4032205

10 à 15 ans

ADOLESCENT 4

Prérequis: avoir réussi Adolescent 3.

(Nageur 6) Nage le crawl et le dos crawlé (100 m chacun), nage la brasse (50 m), nage sur place sans main avec coup de pied rotatif (45 s). Nage le crawl d'approche (25 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m) et en continu (300 m).

Mercredi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

4032303

Jeudi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032304

Samedi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
09 h 30 - 10 h 25

4032301

Dimanche

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
11 h 30 - 12 h 25

4032302

12 À 15 ANS

FORME PHYSIQUE - ADOS



Prérequis: avoir réussi Adolescent 4.

Idéal pour maintenir les techniques de nage à jour. Cours sous forme d'entraînement. Relève des défis d'endurance au chronomètre et maîtrise parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse). Nage plus de 400 m en continu.

Vendredi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032401



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME D'INITIATION AU SAUVETAGE

10 à 13 ans

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ



Prérequis: avoir réussi Nageur 5 ou Ado 3 non réussi.

Dans le bassin 50 m, initiation aux habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 350 m (14 x 25 m).

Dimanche

Coût: 67,35\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 55

4023101

10 à 13 ans

JEUNE SAUVETEUR EXPERT



Prérequis: avoir réussi Nageur 5 ou Ado 3 non réussi.

Dans le bassin 50 m, apprentissage des techniques de base en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 600 m.

Samedi

Coût: 67,35\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 55

4023301

10 à 13 ans

JEUNE SAUVETEUR AVERTI



Prérequis: avoir réussi Nageur 5 ou Ado 3 non réussi.

Dans le bassin 50 m, développement des habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 400 m (16 x 25 m).

Dimanche

Coût: 67,35\$

Nombre de séances: 8
10 h 00 - 11 h 10

4023201

10 À 13 ANS

ÉTOILE DE BRONZE



Prérequis: avoir réussi nageur 5 ou détenir Jeune sauveteur expert.

Il permet d'initier le candidat au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe.

Note: en plus du matériel de base, un masque de poche obligatoire vendu au complexe aquatique et un dîner sont requis.

Dimanche

Coût: 67,35\$

Nombre de séances: 8
11 h 15 - 12 h 25

4060801





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

FORMATION SAUVETAGE

13 ans et plus

MÉDAILLE DE BRONZE



ÉTAPE 1 - 24 h

Pour les jeunes n'ayant pas complété le cours Étoile de bronze, avoir 13 ans à la date de l'examen, soit le 16 novembre 2024.

Compréhension des composantes du sauvetage, apprentissage des techniques de remorquage et de portage, de défense, de dégagement et développement des techniques de nage et d'endurance.

Matériel requis: Manuel canadien de sauvetage (gratuit), masque de poche vendus au complexe aquatique le jour du premier cours, à la fin du cours.

Prérequis: nageur 6 (Ado4) et avoir 13 ans à la date de l'examen ou Étoile de bronze. *Au premier cours, les participants devront réussir un test d'évaluation des techniques de nage. La réussite des critères est nécessaire pour poursuivre la formation.

Durée: 8 semaines (incluant l'examen)

Début: 28 septembre

Coût: Gratuit

Samedi

10 h 00 à 12 h 55

4060201

13 ans et plus

CROIX DE BRONZE



ÉTAPE 2 - 24 h

(14 ans et plus recommandé)

Compréhension des notions théoriques en lien avec les circonstances, les lieux, les activités et les comportements qui augmentent les risques d'accident en piscine ainsi que des principes de base concernant les procédures d'urgence et le travail d'équipe.

Matériel requis: Manuel canadien de sauvetage, masque de poche et sifflet vendus au complexe aquatique le jour du premier cours.

Prérequis: Médaille de bronze réussi.

Durée: 8 semaines (incluant l'examen)

Début: 28 septembre

Coût: Gratuit

Samedi

13 h 30 à 16 h 25

4060301

14 ans et plus

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

ÉTAPE 3

(14 ans et plus recommandé)

Cours théorique préparant le candidat à assumer un rôle d'intervenant médical à l'occasion de situations d'urgence nécessitant des notions de premiers soins et un rôle de prévention en lui permettant de reconnaître rapidement les signes et les symptômes anormaux et d'appliquer les mesures nécessaires.

La priorité sera donnée aux candidats inscrits au cours de Sauveteur national.

Matériel requis: Manuel canadien de premiers soins (gratuit) remis le jour du premier cours.

Prérequis: Croix de bronze réussi.

Durée: 16 heures

Coût: Gratuit

Samedi 21 septembre

8 h à 12 h et 13 h à 16 h 55

Dimanche 22 septembre

8 h à 12 h et 13 h à 16 h 55

4060401



*La gratuité des formations de sauveteurs et de moniteurs aquatiques est rendue possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.

Inscription des non-résidents

Exceptionnellement, les non-résidents peuvent s'inscrire aux cours du Programme d'initiation au sauvetage et du Programme de formation sauvetage selon le même horaire d'inscription que les résidents.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

FORMATION SAUVETAGE

15 ans et plus

SAUVETEUR NATIONAL



ÉTAPE 4

Avoir 15 ans et plus à la date de l'examen, soit le 1^{er} décembre 2024.
Programme de certification du surveillant sauveteur.

Matériel requis: Manuel Alerte (gratuit), sifflet vendu au complexe aquatique le jour du premier cours.

Prérequis: Croix de bronze et Premiers soins général réussis.

Durée: 11 semaines (incluant l'examen) *

Début: 29 septembre

Coût: Gratuit

Dimanche

12h30 - 16h30

4060501

15 ans et plus

MONITEUR DE NATATION

ÉTAPE 5 - 40 h

Le moniteur de natation peut enseigner le programme Nager pour la vie (préscolaires, nageurs, adolescents et adultes).

Matériel requis Ensemble de manuels et guides du moniteur (gratuit) remis le jour du premier cours.

Prérequis : Croix de bronze.

Durée : 10 semaines de 4 h/sem

Début: 29 septembre

Coût: Gratuit

Dimanche

8 h 30 - 12 h 25

4061101



*La gratuité des formations de sauveteurs et de moniteurs aquatiques est rendue possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.

Inscription des non-résidents

Exceptionnellement, les non-résidents peuvent s'inscrire aux cours du Programme d'initiation au sauvetage et du Programme de formation sauvetage selon le même horaire d'inscription que les résidents.

MONITEURS-SAUVETEURS RECHERCHÉS



Joins-toi à notre équipe dynamique !

Soumettez votre candidature pour être moniteurs-sauveteurs !

Vous détenez les qualifications de Sauveteur national et de Moniteur Nager pour la vie de la Société de sauvetage ?

- Temps partiel
- Horaire variable de jour, de soir et de fin de semaine
- Taux horaire entre 21,09\$ et 27,67\$

terrebonne.ca/carrieres



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME INTENSIF EN SAUVETAGE

Formule intensive

13 ans et plus

MÉDAILLE DE BRONZE



Prérequis: avoir réussi Nageur 6 ou Étoile de bronze.

Pour les jeunes n'ayant pas complété le cours Étoile de bronze, avoir 13 ans à la date de l'examen (au dernier cours).

Compréhension des composantes du sauvetage, apprentissage des techniques de remorquage et de portage, de défense et de dégagement ainsi que développement des techniques de nage et d'endurance.

Note: en plus du matériel de base, masque de poche vendu au complexe aquatique. Au premier cours, les participants devront réussir un test d'évaluation des techniques de nage pour poursuivre la formation.

Vendredi 27 décembre

Samedi 28 décembre

Dimanche 29 décembre

Lundi 30 décembre

Coût: Gratuit

Nombre de séances: 4

09 h 00 - 15 h 55

4060202

Formule intensive

13 ans et plus

CROIX DE BRONZE



Prérequis: avoir réussi Médaille de bronze.

Avoir 14 ans ou plus (recommandé).

Compréhension des notions théoriques en lien avec les circonstances, les lieux, les activités et les comportements qui augmentent les risques d'accident en piscine ainsi que des principes de base concernant les procédures d'urgence et le travail d'équipe.

Note: en plus du matériel de base, masque de poche et sifflet vendus au complexe aquatique.

Vendredi 27 décembre

Samedi 28 décembre

Dimanche 29 décembre

Lundi 30 décembre

Coût: Gratuit

Nombre de séances: 4

09 h 00 - 15 h 55

4060302



Inscription des non-résidents

Exceptionnellement, les non-résidents peuvent s'inscrire aux cours du Programme d'initiation au sauvetage et du Programme de formation sauvetage selon le même horaire d'inscription que les résidents.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME ADULTE

16 ans et plus

ADULTE DÉBUTANT (PEUR DE L'EAU)

Prérequis: avoir une crainte de l'eau.

En eau peu profonde (1,2 m), apprend à vaincre sa peur de l'eau et est à l'aise dans l'eau. Immersion du visage, fait des bulles et des flottaisons (ventre-dos).

Lundi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 40

4042001

19 h 45 - 20 h 25

4042002

Mardi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 40

4042003

20 h 00 - 20 h 40

4042004

16 ans et plus

ADULTE 1

Prérequis: débutant en natation.

Bassin 50 m, apprend les bases de la natation : flottaisons, glissements, battements de jambes incluant les techniques de nage crawl, dos crawlé et jambes à la brasse (10 à 15 m). Initiation à l'eau profonde.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4042101

Mardi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042102

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 30 - 21 h 25

4042103

Jeudi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042104

16 ans et plus

ADULTE 2

Prérequis: avoir réussi Adulte 1.

Nage le crawl et le dos crawlé (50 m chacun), éducatifs à la brasse (15 m), sprint (25 m). Plonge en eau profonde, nage sous l'eau (10 m), exécute la séquence (roule, nage sur place 1 min et nage 50 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m).

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4042201

19 h 00 - 19 h 55

4042202

Jeudi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042203

20 h 00 - 20 h 55

4042204

16 ans et plus

ADULTE 3

Prérequis: avoir réussi Adulte 2.

Nage le crawl, le dos crawlé et la brasse (100 m chacun). Habiletés en eau profonde, nage sous l'eau (10 m). Entraînement par intervalles (4 x 50 m). Nage d'endurance (300 m).

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042301

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042302

16 ans et plus

ADUCRAWL

Prérequis: nager le crawl sur une distance de 25 m et être à l'aise en partie profonde.

Perfectionne la nage crawl et accent sur la technique d'exécution et la respiration sur le côté lors de la nage.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042401

Mardi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042402

16 ans et plus

FORME PHYSIQUE - ADULTE

Prérequis: nager 1 000 m/heure.

Idéal pour maintenir les techniques de nage à jour. Cours sous forme d'entraînement. Relève des défis d'endurance au chronomètre et maîtrise parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse). Nage plus de 400 m en continu.

Lundi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10

19 h 00 - 19 h 55

4042501

20 h 00 - 20 h 55

4042502



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. **!** Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

16 ans et plus

AQUAJOGGING

Rythme moyen

Routine d'exercices exécutés en eau profonde avec ceinture d'aquajogging. Améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

Lundi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
09 h 00 - 09 h 55

4040401

Mardi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
09 h 00 - 09 h 55
20 h 00 - 20 h 55

4040402

4040403

Mercredi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
09 h 00 - 09 h 55

4040404

Jeudi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
09 h 00 - 09 h 55
20 h 00 - 20 h 55

4040405

4040406

16 ans et plus

AQUAPOUSSETTE

Rythme lent à moyen

S'adresse aux mères accompagnées de leur bébé âgé de 4 à 12 mois. Routine d'exercices aérobiques et musculaires exécutés en partie peu profonde (1,2 m) alors que le bébé est installé près d'elle dans un siège flottant.

Lundi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
13 h 00 - 13 h 55

4040501

16 ans et plus

AQUASPINNING - CARDIO-VÉLO

Rythme moyen à rapide

Prérequis: être capable de lever le vélo (45 lbs/20 kg) pour le descendre et le sortir de l'eau.

Routine d'exercices utilisant la résistance de l'eau, tout en profitant d'un massage hydrostatique.

Note: en plus du matériel de base, les chaussures d'eau sont obligatoires et le port d'un short en lycra (style cuissard) est fortement recommandé.

Lundi

Coût: 56,66\$

Nombre de séances: 10 (40 min.)

13 h 15 - 13 h 55

4040602

20 h 15 - 20 h 55

4040603

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10 (55 min.)

09 h 00 - 09 h 55

4040601

Mardi

Coût: 56,66\$

Nombre de séances: 10 (40 min.)

12 h 15 - 12 h 55

4040604

20 h 15 - 20 h 55

4040605

Mercredi

Coût: 56,66\$

Nombre de séances: 10 (40 min.)

09 h 00 - 09 h 40

4040606

20 h 15 - 20 h 55

4040608

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10 (55 min.)

19 h 15 - 20 h 10

4040607

Jeudi

Coût: 56,66\$

Nombre de séances: 10 (40 min.)

12 h 15 - 12 h 55

4040609

20 h 15 - 20 h 55

4040610

Vendredi

Coût: 56,66\$

Nombre de séances: 10 (40 min.)

12 h 15 - 12 h 55

4040611

15 h 15 - 15 h 55

4040614

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10 (55 min.)

19 h 15 - 20 h 10

4040613





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

16 ans et plus

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Rythme moyen

Routine d'exercices en partie peu profonde (1,2 m). Travail spécifique pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que la flexibilité et la souplesse.

Lundi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
09 h 00 - 09 h 55
20 h 00 - 20 h 55

4040901
4040902

Mardi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
12 h 00 - 12 h 55

4040903

Mercredi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
20 h 30 - 21 h 25

4040904

Jeudi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
11 h 00 - 11 h 55
20 h 00 - 20 h 55

4040905
4040906

60 ans et plus

AQUAFORME POUR AÎNÉS

Rythme lent à moyen

Routine d'exercices exécutés avec déplacements dans la piscine en partie peu profonde (1,2 m). Améliore la flexibilité ainsi que l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

Lundi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
14 h 00 - 14 h 55
15 h 00 - 15 h 55
16 h 00 - 16 h 55

4050101
4050102
4050103

Mardi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
09 h 00 - 09 h 55
13 h 00 - 13 h 55
14 h 00 - 14 h 55

4050104
4050105
4050106

Mercredi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
14 h 00 - 14 h 55
15 h 00 - 15 h 55
16 h 00 - 16 h 55

4050107
4050108
4050109

Jeudi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
09 h 00 - 09 h 55
10 h 00 - 10 h 55
13 h 00 - 13 h 55
14 h 00 - 14 h 55

4050110
4050111
4050112
4050113

Vendredi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
11 h 00 - 11 h 55

4050114

16 ans et plus

AQUAFORME PRÉNATAL

Prérequis: Être enceinte d'au moins 12 semaines.

Routine d'exercices adaptés à la condition de la femme enceinte.

Inscription possible en tout temps en remplissant le formulaire en ligne.

[INSCRIPTION ICI](#)

Remarque: Un préposé communiquera avec vous afin de compléter votre inscription et confirmer la date de début de votre cours.

Lundi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
19 h 00 - 19 h 55

Mercredi

Coût: 75,54\$

Nombre de séances: 10
13 h 00 - 13 h 55



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

AQUATIQUE ATELIERS DÉCOUVERTE

ATELIERS GRATUITS !

Du 23 novembre au 20 décembre seront offerts des ateliers aquatiques gratuits pour les résidents.

Début des inscriptions le 11 septembre dès 8 h 15.

16 ans et plus

ADULTE 1

Prérequis: être débutant en natation. Perfectionne les bases en natation incluant les flottaisons, glissements, battement de jambes et techniques de nage.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre
20 h 30 - 21 h 25 **4341101**

4 décembre
20 h 30 - 21 h 25 **4341102**

11 décembre
20 h 30 - 21 h 25 **4341103**

18 décembre
20 h 30 - 21 h 25 **4341104**

60 ans et plus

AQUAFORME POUR AÎNÉS - RYTHME LENT À MOYEN

Atelier découverte: routine d'exercices exécutés avec déplacements dans la piscine (profondeur 1,2 m). Améliore la flexibilité ainsi que l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

Cité du sport

Jeudi

12 décembre
10 h 00 - 10 h 55 **4341112**
13 h 00 - 13 h 55 **4341113**

19 décembre
10 h 00 - 10 h 55 **4341114**
13 h 00 - 13 h 55 **4341115**

Lundi

16 décembre
14 h 00 - 14 h 55 **4341105**

Mardi

10 décembre
09 h 00 - 09 h 55 **4341106**
13 h 00 - 13 h 55 **4341107**

17 décembre
09 h 00 - 09 h 55 **4341108**
13 h 00 - 13 h 55 **4341109**

Mercredi

11 décembre
14 h 00 - 14 h 55 **4341110**

18 décembre
14 h 00 - 14 h 55 **4341111**

Vendredi

13 décembre
11 h 00 - 11 h 55 **4341116**

20 décembre
11 h 00 - 11 h 55 **4341117**

16 ans et plus

AQUAFORME PRÉNATAL

Prérequis: avoir 12 semaines de grossesse.

Atelier découverte: routine d'exercices adaptés à la condition de la femme enceinte.

Cité du sport

Lundi

16 décembre
19 h 00 - 19 h 55 **4341119**

Mercredi

11 décembre
13 h 00 - 13 h 55 **4341118**

18 décembre
13 h 00 - 13 h 55 **4341120**



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. **!** Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

AQUATIQUE ATELIERS DÉCOUVERTE

16 ans et plus

AQUAJOGGING - RYTHME MOYEN

Atelier découverte: Routine d'exercices exécutés en eau profonde avec ceinture d'aquajogging. Améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

Cité du sport

Jeudi

12 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341126

19 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341127

Lundi

16 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341121

Mardi

10 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341122

17 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341123

Mercredi

11 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341124

18 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341125

16 ans et plus

AQUASPINNING - CARDIO-VÉLO - RYTHME MOYEN À RAPIDE

Prérequis: être capable de lever le vélo (45 lbs/20 kg) pour le descendre et le sortir de l'eau.

Atelier découverte: RYTHME MOYEN À RAPIDE - Routine d'exercices utilisant la résistance de l'eau, tout en profitant d'un massage hydrostatique.

Cité du sport

Lundi

16 décembre

13 h 15 - 13 h 55

4341128

Mercredi

11 décembre

19 h 15 - 19 h 55

4341129

18 décembre

19 h 15 - 19 h 55

4341130

Vendredi

13 décembre

15 h 15 - 15 h 55

4341131

20 décembre

15 h 15 - 15 h 55

4341132

16 ans et plus

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - RYTHME MOYEN

Atelier découverte: routine d'exercices en partie peu profonde (1,2 m). Travail spécifique pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que la flexibilité et la souplesse.

Cité du sport

Jeudi

12 décembre

11 h 00 - 11 h 55

4341134

19 décembre

11 h 00 - 11 h 55

4341135

Lundi

16 décembre

09 h 00 - 09 h 55

4341133

16 ans et plus

FORME PHYSIQUE - ADULTES

Prérequis: nager 1 000 m/heure.

Atelier découverte: idéal pour maintenir les techniques de nage à jour. Cours sous forme d'entraînement. Relève des défis d'endurance au chronomètre et maîtrise parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse). Nage plus de 400 m en continu.

Cité du sport

Lundi

16 décembre

19 h 00 - 19 h 55

4341136





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

AQUATIQUE ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

6 à 9 ans

ENDURANCE N2

Prérequis: avoir réussi Nageur 2.
Améliore l'endurance en continu, entraînement adapté au niveau.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre

17 h 30 - 18 h 10

4320101

18 h 15 - 18 h 55

4320102

4 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320103

18 h 15 - 18 h 55

4320104

11 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320105

18 h 15 - 18 h 55

4320106

18 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320107

18 h 15 - 18 h 55

4320108

7 à 10 ans

ENDURANCE N3

Prérequis: avoir réussi Nageur 3.
Améliore l'endurance en continu, entraînement adapté au niveau.

Cité du sport

Jeudi

5 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320109

12 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320110

19 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320111

Vendredi

29 novembre

18 h 15 - 18 h 55

4320112

6 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320113

13 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320114

20 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320115

8 à 10 ans

ENDURANCE N4

Prérequis: avoir réussi Nageur 4.
Améliore l'endurance en continu, entraînement adapté au niveau.

Cité du sport

Jeudi

5 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320116

12 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320117

19 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320118

Vendredi

29 novembre

18 h 15 - 18 h 55

4320119

6 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320120

13 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320121

20 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320122

10 à 15 ans

ENDURANCE ADO1

Prérequis: avoir réussi Ado 1.
Améliore l'endurance en continu, entraînement adapté au niveau.

Cité du sport

Vendredi

29 novembre

18 h 15 - 18 h 55

4330101

6 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4330102

13 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4330103

20 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4330104





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

AQUATIQUE ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

9 à 12 ans

PERFECTIONNEMENT JS ET EDB

Prérequis: avoir réussi un niveau Jeune sauveteur ou Étoile de bronze.

Perfectionne les techniques de nage Jeune sauveteur ou Étoile de bronze.

Cité du sport

Samedi

23 novembre

11 h 30 - 12 h 25

4330119

30 novembre

11 h 30 - 12 h 25

4330120

10 à 15 ans

ENDURANCE ADO2

Prérequis: avoir réussi Ado 2.

Améliore l'endurance en continu, entraînement adapté au niveau.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre

18 h 00 - 18 h 55

4330105

4 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330106

11 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330107

18 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330108

10 à 15 ans

ENDURANCE ADO4

Prérequis: avoir réussi Ado 4.

Améliore l'endurance en continu, entraînement adapté au niveau.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre

18 h 00 - 18 h 55

4330113

4 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330114

11 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330115

18 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330116

10 à 15 ans

ENDURANCE ADO3

Prérequis: avoir réussi Ado 3.

Améliore l'endurance en continu, entraînement adapté au niveau.

Cité du sport

Vendredi

29 novembre

18 h 00 - 18 h 55

4330109

6 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330110

13 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330111

20 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4330112

10 à 15 ans

FORME PHYSIQUE ADO

Prérequis: avoir réussi Ado 3.

Entraînement s'adressant aux candidats des niveaux Ado 3 ET 4.

Cité du sport

Samedi

23 novembre

12 h 30 - 13 h 25

4330117

30 novembre

12 h 30 - 13 h 25

4330118





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

AQUATIQUE ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

6 à 9 ans

TECHNIQUE BRASSE N2

Prérequis: avoir réussi Nageur 2.

Perfectionne les critères techniques du coup de pied de brasse Nageur 2.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre

17 h 30 - 18 h 10

4320127

18 h 15 - 18 h 55

4320128

4 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320129

18 h 15 - 18 h 55

4320130

11 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320131

18 h 15 - 18 h 55

4320132

18 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320133

18 h 15 - 18 h 55

4320134

Vendredi

29 novembre

17 h 30 - 18 h 10

4320123

6 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320124

13 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320125

20 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320126

7 à 10 ans

TECHNIQUE BRASSE N3

Prérequis: avoir réussi Nageur 3.

Perfectionne les critères techniques de la brasse Nageur 3.

Cité du sport

Mardi

26 novembre

18 h 00 - 18 h 55

4320135

3 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320136

10 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320137

17 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320138

Mercredi

27 novembre

17 h 30 - 18 h 10

4320139

4 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320140

11 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320141

18 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320142

8 à 10 ans

TECHNIQUE BRASSE N4

Prérequis: avoir réussi Nageur 4.

Perfectionne les critères techniques de la brasse Nageur 4.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre

18 h 15 - 18 h 55

4320143

4 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320144

11 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320145

18 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320146

8 à 10 ans

TECHNIQUE BRASSE N5

Prérequis: avoir réussi Nageur 5.

Perfectionne les critères techniques de la brasse Nageur 5.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre

18 h 15 - 18 h 55

4320147

4 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320148

11 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320149

18 décembre

18 h 15 - 18 h 55

4320150





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

AQUATIQUE ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT



10 à 15 ans

TECHNIQUE BRASSE ADO2

Prérequis: avoir réussi Ado 2.

Perfectionne les critères techniques de la brasse Adolescent 2.

Cité du sport

Jeudi

5 décembre

19 h 00 - 19 h 55

4330125

12 décembre

19 h 00 - 19 h 55

4330126

19 décembre

19 h 00 - 19 h 55

4330127

Mardi

26 novembre

19 h 00 - 19 h 55

4330121

3 décembre

19 h 00 - 19 h 55

4330122

10 décembre

19 h 00 - 19 h 55

4330123

17 décembre

19 h 00 - 19 h 55

4330124

6 à 9 ans

TECHNIQUE CRAWL ET DOS CRAWLÉ N2

Prérequis: avoir réussi Nageur 2.

Perfectionne les critères techniques du crawl et du dos crawlé Nageur 2.

Cité du sport

Vendredi

29 novembre

17 h 30 - 18 h 10

4320151

6 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320152

13 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320153

20 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320154

7 à 10 ans

TECHNIQUE CRAWL ET DOS CRAWLÉ N3

Prérequis: avoir réussi Nageur 3.

Perfectionne les critères techniques du crawl et du dos crawlé Nageur 3.

Cité du sport

Mardi

26 novembre

18 h 00 - 18 h 55

4320155

3 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320156

10 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320157

17 décembre

18 h 00 - 18 h 55

4320158

Mercredi

27 novembre

17 h 30 - 18 h 10

4320159

4 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320160

11 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320161

18 décembre

17 h 30 - 18 h 10

4320162



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

AQUATIQUE ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

8 à 10 ans

TECHNIQUE CRAWL ET DOS CRAWLÉ N4

Prérequis: avoir réussi Nageur 4.
Perfectionne les critères techniques du crawl et du dos crawlé Nageur 4.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre	18 h 15 - 18 h 55	4320163
4 décembre	18 h 15 - 18 h 55	4320164
11 décembre	18 h 15 - 18 h 55	4320165
18 décembre	18 h 15 - 18 h 55	4320166

10 à 15 ans

TECHNIQUE CRAWL ET DOS-CRAWLÉ ADO3

Prérequis: avoir réussi Ado 3.
Perfectionne les critères techniques du crawl et du dos-crawlé Adolescent 3.

Cité du sport

Jeudi

5 décembre	19 h 00 - 19 h 55	4330132
12 décembre	19 h 00 - 19 h 55	4330133
19 décembre	19 h 00 - 19 h 55	4330134
Mardi		
26 novembre	19 h 00 - 19 h 55	4330128
3 décembre	19 h 00 - 19 h 55	4330129
10 décembre	19 h 00 - 19 h 55	4330130
17 décembre	19 h 00 - 19 h 55	4330131

10 à 15 ans

TECHNIQUE DE NAGE ADO1

Prérequis: avoir réussi Ado 1.
Perfectionne les critères techniques de nage Adolescent 1.

Cité du sport

Mercredi

27 novembre	17 h 30 - 18 h 10	4330139
4 décembre	17 h 30 - 18 h 10	4330140
11 décembre	17 h 30 - 18 h 10	4330141
18 décembre	17 h 30 - 18 h 10	4330142

Vendredi

29 novembre	17 h 30 - 18 h 10	4330135
6 décembre	17 h 30 - 18 h 10	4330136
13 décembre	17 h 30 - 18 h 10	4330137
20 décembre	17 h 30 - 18 h 10	4330138

10 à 15 ans

TECHNIQUE DE NAGE ADO4

Prérequis: avoir réussi Ado 4.
Perfectionne les critères techniques de nage Adolescent 4.

Cité du sport

Vendredi

29 novembre	18 h 00 - 18 h 55	4330143
6 décembre	18 h 00 - 18 h 55	4330144
13 décembre	18 h 00 - 18 h 55	4330145
20 décembre	18 h 00 - 18 h 55	4330146

16 ans et plus

PERFECTIONNEMENT STYLES ADU2 ET ADU3

Prérequis: avoir réussi Adulte 2 ou Adulte 3.
Perfectionne les techniques de nage Adulte 2 ou Adulte 3.

Cité du sport

Vendredi

29 novembre	18 h 00 - 18 h 55	4340101
6 décembre	18 h 00 - 18 h 55	4340102
13 décembre	18 h 00 - 18 h 55	4340103
20 décembre	18 h 00 - 18 h 55	4340104



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Pour ces activités, nous vous invitons à communiquer directement avec les organismes concernés.

! Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

ORGANISMES | SECTEUR AQUATIQUE

CLUB DE NATATION NEPTUNE

450 431-6616

info@neptunenatation.com

www.neptunenatation.com

Jeunes

6 à 12 ans

Programme de natation favorisant l'apprentissage des fondements de la natation sportive et compétitive. Jour et coût variables selon le groupe. Évaluation des nouveaux nageurs.

Compétition

13 ans et plus

Maîtres

18 ans et plus

Entraînement personnalisé pour nageurs débutants ou avancés.



CLUB DE TRIATHLON TRIATHLON RIVE-NORD

www.triathlonrivenord.com

info@triathlonrivenord.com

Volet familial

7 à 77 ans

Séances de NATATION / VÉLO et de COURSE À PIED supervisées tous les jours par des entraîneurs qualifiés. Permet aux parents de s'entraîner aux mêmes heures que leurs enfants.

Volet récréatif

7 à 11 ans

4-6 heures/sem.

Développement des habiletés pour les 3 sports.

11 à 17 ans

6-8 heures/sem.

Développement et enchaînement zones de transition.

Adulte débutant / intermédiaire

6-8 heures/sem.

Entraînement.

Volet compétitif

Ados U13 / U15 / Junior

8-12 heures/sem.

Perfectionner les habiletés pour les 3 sports. Développer les capacités physiques, physiologiques et psychologiques pour se surpasser lors des compétitions de la Série Coupe Québec

Adulte intermédiaire / avancé

8-12 heures/sem.

Pour participer à la Série Coupe Québec ou défier le Ironman.

CLUB DE PLONGEON CAMO

514 872-1838

www.camoplungeon.ca

info@camoplungeon.com

Bambins

4 à 5 ans

Introduction au plongeon. Dans un univers imaginaire et ludique, ils apprendront l'agilité, la coordination et l'équilibre. Au besoin, l'enfant peut porter un objet flottant.

Plouf!

6 à 12 ans

Initiation pour enfants désirant découvrir le plongeon dans un milieu sécuritaire. À la fin de la session, un carnet indiquant la progression des habiletés acquises est remis aux plongeurs.

Novices et Relèves

Novices / 7 à 11 ans

Relèves / 8 ans et moins

Audition requise.

Entraînement de 2 à 3 fois/semaine.

Permet aux athlètes engagés de s'entraîner plusieurs fois par semaine et de s'initier aux compétitions en plongeon.

Programme Ado

12 à 17 ans

Programme récréatif s'adressant aux plongeurs adolescents de tous les niveaux. Cours adaptés pour que chaque athlète puisse évoluer à son propre rythme.

Porte ouverte des organismes

Le 13 septembre | 18 h à 20 h

Complexe aquatique de la Cité du Sport
(2485 boul. des Entreprises, Terrebonne)



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Pour ces activités, nous vous invitons à communiquer directement avec les organismes concernés.

! Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

ORGANISMES | SECTEUR AQUATIQUE

CLUB DE NATATION ARTISTIQUE CORALLINE

www.coralline.club

info@coralline.club

Sport combinant gymnastique, danse et natation. Longuement comparé au ballet aquatique, son évolution en fait maintenant un sport beaucoup plus comparable au cheerleading, pour garçons et filles.

Récréatif

Dès 5 ans

Initiation à la natation artistique.

Cours une à deux fois par semaine selon le niveau. Prérequis : être à l'aise en eau profonde.

Compétitif

Dès 8 ans

Programme favorisant le développement de l'athlète incluant la participation à des compétitions du réseau régional et provincial.

Maître

Adultes

Pour les adultes désirant continuer à pratiquer leur sport ou ceux désirant le découvrir.

CLUB DE WATER-POLO DE TERREBONNE

514 953-2677

Water-poloterrebonne@hotmail.com

Mini-Polo

8 à 12 ans

Ateliers et activités sous forme de jeu, afin de découvrir le water-polo. Les jeunes pourront ainsi avoir un aperçu des différentes habiletés reliées au sport.

Water-Polo

18 ans et plus

Équipe senior mixte, adultes désirant continuer à pratiquer ce sport ou à le découvrir. Prérequis : être capable de nager un 100 mètres crawl en continu. Coup de pied de sauvetage un atout.





RÉSERVATION DE TERRAINS

RÉSERVATION DE TERRAINS :

12 ans et plus

La réservation de terrains de tennis extérieurs est disponible dès la fin du mois d'avril jusqu'à la mi-octobre, selon les conditions climatiques saisonnières. Pour tous les détails et règlements cliquez [LI](#)

Du dimanche au samedi de 8 h à 21 h (non éclairés) / 23 h (éclairés)

Coût: **Gratuit**

TENNIS LIBRE

Parcs éclairés

PARC ANDRÉ-GUÉRARD

3425, Camus

2 terrains

PARC ANGORA

4125, d'Argenson

8 terrains

PARC CHARLES-BRUNEAU

1731, Rochon

2 terrains

PARC CHARLES-ÉDOUARD-RENAUD

10 541, des Pélicans

1 terrain

PARC COMTOIS

3087, de Lodève

1 terrain

PARC DAUNAIS

170, Germain-Raby (Île St-Jean)

2 terrains

PARC DE L'ENGOULEVENT

150, de l'Érable-Noir

1 terrain

PARC DU GOUFFRE

829 de L'Escuminac

2 terrains

PARC DES GRANDS-PRÉS

Avenue des Grands-Prés

2 terrains

PARC DE L'HORTENSIA

1680, de l'Hortensia

1 terrain

PARC JOSEPH-BOURGOIN

1135, de l'Harricana

2 terrains

PARC LAURIER

2850, Sébastien

2 terrains

PARC MARCEL-DE LA SABLONNIÈRE

1070, Marcel-De La Sablonnière

2 terrains

PARC PIERRE-LE GARDEUR

4523, Pierre-Le Gardeur

2 terrains

PARC DE LA POMMERAIE

Avenue de la Pommeraie

2 terrains

PARC SAINT-SACREMENT

1126, Gédéon-M-Prévost

2 terrains

PARC DES VIGNOBLES

Avenue du Terroir

1 terrain

Parcs non-éclairés

Ouvert selon la luminosité

PARC DE LA PINIÈRE

3235, de la Passerelle

2 terrains

PARC DE POITIERS

Rue de Poitiers

2 terrains

PICKLEBALL LIBRE

Nous avons des terrains (patinoire ligné) disponible (apportez votre filet)

terrebonne.ca/pickleball-interieur-et-exterieur/

Parc éclairé

PARC DES VIGNOBLES

Avenue du Terroir

4 terrains





ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

ARTS MARTIAUX

AIKIDO - JEUNE

Ville de Terrebonne

8 à 12 ans

L'aïkido est un art martial qui dérive d'anciennes techniques de combat des samouraïs. Dans sa pratique, la violence et la compétition sont complètement absentes. L'aïkido développe la coopération et l'harmonie, en plus de fournir aux participants un bon moyen d'autodéfense. Il s'adresse à tous.

Note: le port du judogi est conseillé.

École des Pionniers

Dimanche

Coût: 31,04\$

Nombre de séances: 8

09 h 00 - 09 h 55

3020201

AIKIDO - ADULTE

Ville de Terrebonne

12 ans et plus

L'aïkido est un art martial qui dérive d'anciennes techniques de combat des samouraïs. Dans sa pratique, la violence et la compétition sont complètement absentes. L'aïkido développe la coopération et l'harmonie, en plus de fournir aux participants un bon moyen d'autodéfense. Il s'adresse à tous.

Note: le port du judogi est conseillé.

École des Pionniers

Dimanche

Coût: 53,53\$

Nombre de séances: 8

10 h 15 - 11 h 40

3040201

BOXE

Club de boxe l'Impérium

450 961-9295 poste 438

www.clubdeboxeimperium.com

info@clubdeboxeimperium.com

6 ans et plus

Cours sur les différentes techniques de la boxe récréative débutants, moins débutants, petits et grands.

BOXE HIIT

Club de boxe l'Impérium

450 961-9295 poste 438

www.clubdeboxeimperium.com

info@clubdeboxeimperium.com

6 ans et plus

Entraînement moins axé sur l'aspect technique de la boxe, mais plutôt sur la remise en forme.

JUDO

Club de judo de Lachenaie

514 802-3541

www.clubjudolachenaie.com

info@clubjudolachenaie.com

5 ans et plus

Cours et ateliers de judo récréatifs et compétitifs.

Club de Judo de Terrebonne

438 498-5675

www.facebook.com/clubjudoterrebonne

judo.terrebonne@gmail.com

5 à 77 ans

Cours de judo avec technique de combat et d'immobilisation au sol et technique debout.

KARATÉ GOJU RYU

Centre d'arts martiaux Dojo K

de Terrebonne

450 417-1940

www.dojo-k.org

info@dojo-k.org

6 ans et plus

Divers cours de karaté traditionnel Goju Ryu, selon des catégories d'âge. Programme sport- études disponible. Niveau initiation à élite, ceinture blanche à ceinture noire. Compétition.

KARATÉ KOBUDO

Centre d'arts martiaux Dojo K

de Terrebonne

450 417-1940

www.dojo-k.org

info@dojo-k.org

6 ans et plus

Cours de maniement d'armes.

TAEKWONDO

Taekwondo di jo kwan Terrebonne

514 243-5847

www.taekwondovilleneuve.com

tkd_jean@hotmail.com

5 ans et plus

Différents cours pour petits et grands: réguliers, parent-enfant, poomsae, haute performance, club élite, sport-études, cours privés, cours bout de chou.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

TAI CHI

Ville de Terrebonne
14 ans et plus

Gymnastique chinoise, art martial doux et méditation en mouvement. Enchaînement fluide de mouvements lents et gracieux qui permet d'améliorer la forme physique, d'éliminer le stress et de développer l'énergie vitale. Au programme: exercices d'échauffement, respiration, méditation, relaxation, apprentissage du style Chen doux, en versions courte ou longue.

Moulin Neuf

Mercredi

Coût: 53,53\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 55

3040701

BADMINTON

Badminton Terrebonne La Plaine
450 657-8158

yvanlarose@me.com

Badminton pour adultes en gymnase.

Ligue de badminton Lachenaie
514 718-3225

christye16@hotmail.com

Badminton pour adultes en gymnase.

BALLE

BALLE MOLLE

Les Tigres de Terrebonne-Mascouche
514 627-5253

danlef@hotmail.com

Balle molle pour personnes handicapées intellectuelles.

BASEBALL

BASEBALL

Ass. du baseball mineur Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère et Terre

514 707-6204

www.baseball-blrt.com

president@baseball-blrt.com

5 ans et plus

Camps d'entraînement et saison régulière.

Association du baseball mineur de La Plaine

514 641-2662

www.lesdragonslaplaine.com

presidentelaplainebaseball@hotmail.com

4 à 18 ans

Camps d'entraînement et saison régulière.

Association du baseball mineur de Terrebonne Inc.

450 729-0646

www.baseballterrebonne.ca

president@baseballterrebonne.ca

Camps d'entraînement et saison régulière.

SOFTBALL

Association de softball mineur féminin Lachenaie-La Plaine-Terrebonne

450 477-9072

nomadesterrebonne@gmail.com

Camps d'entraînement et saison régulière.





ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

BASKETBALL

BASKETBALL

Association de basketball du coin dynamique

514 831-3238

www.abcdbasketball.ca

abcdbasketball@hotmail.com

7 à 12 ans

Basketball pour les jeunes, dans un environnement non compétitif.

Association de basketball Némésis

1 888 569-2268

www.nemesisbasketball.com

info@nemesisbasketball.com

4 à 17 ans

Basketball pour les jeunes.

CARDIO DANSE

CARDIO LATINO

Ville de Terrebonne

14 ans et plus

Prérequis: une bonne forme physique est requise.

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux.

Cité du sport

Lundi

Coût: 35,69\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

3040303

19 h 30 - 20 h 25

3040304

Centre Angora

Mardi

Coût: 35,69\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

3040301

19 h 30 - 20 h 25

3040302

CARDIO LATINO GOLD

Ville de Terrebonne

14 ans et plus

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux s'adressant aux gens de tous les âges. Adapté pour la remise en forme, les sauts y sont limités et le rythme ralenti.

Cité du sport

Lundi

Coût: 35,69\$

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 10 h 55

3040320

Mardi

Coût: 35,69\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 25

3040321

10 h 30 - 11 h 25

3040322

Jeudi

Coût: 35,69\$

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 10 h 55

3040323

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MULTISPORTS

ABDO FESSIER

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Combinaison variée d'exercices touchant la ceinture abdominale et le bas du corps. Programme intensif.

BEDAINES ACTIVES

Carrefour familial des Moulins

450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Des étirements et des exercices en douceur et adaptés pour les femmes enceintes.

CARDIO BOOT CAMP

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Exercices de musculation très intensifs.

CARDIO CIRCUIT

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Exercices cardio suivis de travail musculaire intense.

CARDIO CIRCUIT PLUS

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Exercices cardio suivis de travail musculaire intense.

COEUR EN SANTÉ

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Équilibre, force musculaire, endurance cardiovasculaire, étirements.

ENTRAÎNEMENT DE TRIATHLON

Triathlon Rive-Nord

514 709-2307

www.triathlonrivenord.com

info@triathlonrivenord.com

Entraînement de course à pied, de natation et de vélo supervisés par des entraîneurs certifiés différents niveaux.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

EXERCICES ADAPTÉS ARTHRITE, FIBROMYALGIE

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Exercices accessibles et adaptés pour améliorer la flexibilité et la circulation.

LE PARCOURS DU CARREFOUR

Carrefour familial des Moulins

450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Un parcours moteur mis à votre disposition afin que vous ayez un endroit adapté et sécurisé pour faire bouger vos cocos.

PILATES ÉNERGIE

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Respiration accompagnée d'exercices de musculation du dos et de la ceinture abdominale.

PILATES MAMAN-BÉBÉ

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Exercices de respiration qui accompagnent les exercices renforçant la ceinture abdominale.

POUSSETTE CIRCUIT VITALITÉ - MAMAN-BÉBÉ

Carrefour familial des Moulins

450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Marche dynamique et adaptée pour les mamans avec arrêts à des stations d'exercices qui sollicitent tous les muscles.

STRETCHING

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Respiration et étirements pour travailler l'équilibre musculaire.

VIACTIVE

Club Fadoq de l'Âge d'or de

Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Conditionnement physique.

VIACTIVE AU SOL

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie

Terrebonne Inc. 450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Exercices sur tapis au sol.

CROSSE

CROSSE

Association de crosse des Moulins

514 234-9385

<https://mustangs-lacrosse.ca>

info@mustangs-lacrosse.ca

Camps d'entraînement et saison régulière.

ESCRIME

ESCRIME

Club d'escrime Les Seigneurs

de la Rive Nord

450 437-0515

<https://seigneursrivenord.com>

info@seigneursrivenord.com

4 ans et plus

Cours d'escrime pour débutant avec possibilité d'évolution vers un niveau compétitif régional jusqu'à international.

La Garde du Lys

450 806-9375

www.lagardedulys.com

gardedulys@gmail.com

10 ans et plus

Formation d'escrime au fleuret, à l'épée de cour et la main gauche. Désarmement, corps à corps, combat à plusieurs adversaires, techniques de combat rapproché. Escrime de duel sur des règles historiques.

FOOTBALL

FOOTBALL

Association régionale de football

Laurentides/Lanaudière

514 779-1290

www.arfl.com

president@arfl.com

6 ans et plus

Entraînements, parties et tournois. Différents niveaux offerts atome à bantam AAA, en plus des équipes de compétition AAA.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE

Club de gymnastique Viagym
450 492-7219

www.viagym.org
info@viagym.org

1 ans et plus

Cours de gymnastique et de trampoline offerts selon les catégories d'âge. Cours parents- enfants jusqu'à Masters pour adultes. Diverses activités telles que : Vendredis Viagym, fêtes d'enfants, gymnastique adaptée et camp de jour.. Pour toute question, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

HOCKEY

HOCKEY SUR GLACE

Association du hockey mineur de La Plaine
450 961-9295 poste 305

www.ahmlaplaine.qc.ca
info@ahmlaplaine.qc.ca

Pratiques et parties de hockey sur glace initiation, récréation et compétition.

Association du hockey mineur de Lachenaie
450 961-9295 poste 205

www.hockeylachenaie.com
secretariat@hockeylachenaie.com

Pratiques et parties de hockey sur glace initiation, récréation et compétition.

Club de hockey midget AAA Laurentides-Lanaudière
450 839-3672

www.phenixaaa.ca
janoue@collegeblondin.qc.ca

Club de la ligue de développement Midget AAA du Québec.

Association du hockey mineur de Terrebonne inc.

450 961-9295 poste 429

www.ahmt.ca
finances@ahmt.ca

Pratiques et parties de hockey sur glace initiation, récréation et compétition.

Les Cobras de Terrebonne
450 961-9295 poste 428

www.cobrasterrebonne.com
robert_dubuc@videotron.ca

Club de la Ligue de hockey junior du Québec Junior AAA. Billetterie disponible pour assister aux parties.

Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière
514 712-8025

www.organisationhmfl.com
president@organisationhmfl.com

4 à 21 ans

Pratiques et parties de hockey sur glace initiation, récréation et compétition.

PATINAGE

PATINAGE ARTISTIQUE

Club de patinage artistique Odysée La Plaine
450 961-9295 poste 308

www.cpalaplaine.com
cpalaplaine@gmail.com

3 à 20 ans

Cours de patinage artistique et de danse artistique récréatif et compétitif. École de printemps disponible.

Club de patinage artistique de Terrebonne inc.
450 961-9295 poste 430

<https://cpaterrebonne.ca>
infocpaterrebonne@gmail.com

Cours de patinage artistique et de danse artistique récréatif et compétitif.

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse Région Lanaudière
450 470-3001 poste 3477

www.cpvrl.org
cpvrl.questions@hotmail.com

4 ans et plus

Apprendre à patiner ou à perfectionner le patinage de vitesse. Cours de patinage de vitesse de l'initiation à la compétition.

PÉTANQUE

PÉTANQUE

Les Amis de la pétanque de Terrebonne
514 264-0961

leblancmichel798@gmail.com
Activité extérieure de pétanque.

Les Magiciens de la pétanque des Moulins
450 474-7460

vaillancourt.muriel@videotron.ca

Activité extérieure de pétanque, tournois ponctuels.

PICKLEBALL

PICKLEBALL

Club de pickleball de Terrebonne
514 219-7706

www.pickleballterrebonne.com
info@pickleballterrebonne.com

Activité de pickleball en gymnase et à l'extérieur.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

PLEIN AIR

AVIRON

Club d'aviron Terrebonne

www.avironterrebonne.ca

info@avironterrebonne.ca

10 ans et plus

D'avril à octobre, programmes variés d'aviron sur l'eau au parc de la Rivière compétitif, récréatif, familial. De novembre à mars, entraînement intérieur au Centre de soccer.

CHASSE ET PÊCHE

Association de chasse et pêche des Moulins

514 912-1215

legerj1@hotmail.com

Activités de toutes sortes telles que cours de chasse et pêche, tir à l'arc, tir d'arme à feu et tournois de pêche et chasse.

RANDONNÉES EN MOTO

Association Moto Tourisme

Région de Terrebonne

438 520-1776

www.amtrt.com

president@amtrt.com

Randonnées de groupe en motocyclettes un peu partout au Québec et aux États-Unis.

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL EXTÉRIEUR

Club de volleyball Terrebonne

514 349-9691

facebook.com/club.de.volleyball.de.terrebonne

cvtterrebonne@hotmail.com

cvtterrebonne@hotmail.com

9 ans et plus

Offre de volleyball pour de plage.

RÉSERVATION TERRAINS

BADMINTON

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Réservation d'un terrain de badminton pour la session.

Pavillon André-Guérard

Terrain double

Mardi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041601

20 h 00 - 20 h 55

3041602

Mercredi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041608

Vendredi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041603

20 h 00 - 20 h 55

3041609

École l'Arc-en-ciel

Terrain double

Mardi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041606

20 h 00 - 20 h 55

3041607

Jeudi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041614

20 h 00 - 20 h 55

3041615

Dimanche

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 10 h 55

3041612

11 h 00 - 11 h 55

3041613

École Bernard-Corbin

Terrain double

Mardi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041630

20 h 00 - 20 h 55

3041631

Jeudi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041633

20 h 00 - 20 h 55

3041634

Vendredi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041636

20 h 00 - 20 h 55

3041637

École des Pionniers

Terrain double

Lundi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041690

20 h 00 - 20 h 55

3041691

Dimanche

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 10 h 55

3041694

11 h 00 - 11 h 55

3041695



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

Badminton du Boisé Pavillon Napoléon-Gauthier

Terrain double

Lundi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041676

20 h 00 - 20 h 55

3041677

Dimanche

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 10 h 55

3041680

11 h 00 - 11 h 55

3041681

Badminton Explorateurs École des Explorateurs

Terrain double

Jeudi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041685

20 h 00 - 20 h 55

3041686

Badminton Marie-Victorin Centre Marie-Victorin

Terrain double

Mardi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041666

20 h 00 - 20 h 55

3041667

Badminton Saint-Louis École Saint-Louis

Terrain double

Mardi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041671

20 h 00 - 20 h 55

3041672

Vendredi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041640

20 h 00 - 20 h 55

3041641

Badminton Vieux-Chêne École du Vieux-Chêne

Terrain double

Lundi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041655

20 h 00 - 20 h 55

3041656

Mardi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041658

20 h 00 - 20 h 55

3041659

Jeudi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041661

20 h 00 - 20 h 55

3041662

Samedi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 10 h 55

3041644

11 h 00 - 11 h 55

3041645

Dimanche

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

3041663

19 h 00 - 19 h 55

3041664

PICKLEBALL

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Réservation d'un terrain de pickleball pour la session.

Pickleball Castelet École le Castelet

Terrain double

Samedi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 10 h 55

3041703

11 h 00 - 11 h 55

3041704

Pickleball Geai-Bleu École du Geai-Bleu

Terrain double

Mercredi

Coût: 66,23\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

3041707

20 h 00 - 20 h 55

3041708

RINGUETTE

RINGUETTE

Association de ringuette des Moulins

514 668-1450

www.ringuettedesmoulins.com

president@ringuettedesmoulins.com

Pratiques, parties et tournois de ringuette.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

SACS DE SABLE

BASEBALL POCHE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Jeux de poche avec règlement de baseball poche.

SACS DE SABLE

Ligue de sacs de sable de Terrebonne

450 964-5961

landryj55@hotmail.com

Jeux de sacs de sable.

SOCCER

SOCCER

Association de soccer de Bois-des-Filion

www.cstitans.com

info@cstitans.com

Programme de développement de soccer et multisports offrant un encadrement complet et professionnel pour tous les stades du joueur. Offre un accès à des niveaux récréatifs, compétitifs et de haute performance, ainsi qu'à des cliniques et des camps de perfectionnement sur les terrains de Terrebonne et au Centre de soccer multifonctionnel.

Club de soccer l'Union Lanaudière Sud

450 581-3604

www.socceruls.com

info@socceruls.com

4 ans et plus

Programmes de soccer récréatif, compétitif, haute performance et camps sur les terrains de soccer à Terrebonne et au Centre de soccer multifonctionnel de Terrebonne.

TENNIS

TENNIS - CLUB

Club de tennis de Terrebonne

514 717-4125

www.tennisterrebonne.net

club@tennisterrebonne.net

16 ans et plus

Activités tennistiques telles que ligues de simple et de double, tennis animé, rencontres interclubs, tournois, tennis adapté pour gens en fauteuil, formations avec instructeurs qualifiés. Pour joueurs de tous les niveaux.

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

TENNIS - COURS

Académie Tennis Momentum

450 657-5121

www.facebook.com/tennismomentum

info@tennismomentum.com

5 à 17 ans

Activités de tennis pour les jeunes.





ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL - DÉBUTANT PARENT-ADO

Comité de loisirs Georges VI
450 471-8265 poste 7781

www.loisirsgeorgesvi.com
loisirsgeorgesvi@hotmail.com

12 ans et plus

Mixte, pour les ados avec leur parent. Inscription en duo seulement, apprentissage des techniques de base, service, manchette, touche, attaque, etc.

VOLLEYBALL - INTERMÉDIAIRE

Comité de loisirs Georges VI
450 471-8265 poste 7781

www.loisirsgeorgesvi.com
loisirsgeorgesvi@hotmail.com

16 ans et plus

Le joueur doit maîtriser les techniques de base, jeu modéré.

VOLLEYBALL - INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

Comité de loisirs Georges VI
450 471-8265 poste 7781

www.loisirsgeorgesvi.com
loisirsgeorgesvi@hotmail.com

16 ans et plus

Le joueur doit maîtriser ses techniques de base parfaitement, jeux intense.

VOLLEYBALL - INTÉRIEUR

Club amical de ballon-volant de La Plaine
514 668-0789

stefano_delavoie@hotmail.com

18 ans et plus

Volleyball récréatif pour adulte.

Club de volleyball Terrebonne
514 349-9691

www.facebook.com/club.de.volleyball.de.terrebonne

cvterrebonne@hotmail.com

9 ans et plus

Offre de volleyball pour adultes et de volleyball compétitif pour les jeunes.

Comité des loisirs du Sommet
514 606-4306

jeanfrancoislacroix04@gmail.com

Volleyball récréatif.

Ligue de volleyball féminine de Terrebonne 514 945-5399

l.poliseno@videotron.ca

18 ans et plus

Volleyball récréatif pour femmes adultes.



Le club de Volleyball Terrebonne

Le club de Volleyball Terrebonne offrira désormais les activités adultes en volleyball qui était offert par la ville sur le territoire. L'organisme poursuit aussi ses activités de volleyball pour les jeunes athlètes de 9 à 17 ans à l'automne et l'hiver ainsi qu'une offre en volleyball de plage l'été.

- Un organisme spécialisé
- Des entraîneurs certifiés par la fédération de Volleyball Québec
- Choix de parcours récréatif et compétitif pour les jeunes et des parcours intermédiaire et avancé pour les groupes adultes
- Un encadrement stimulant

clubdevolleyballdeterrebonne.ca | [Facebook](#) | cvterrebonne@hotmail.com

Téléphone: 514 349-9691



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

YOGA

POWER YOGA

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Prérequis: avoir déjà suivi une session de yoga. Une bonne forme physique est requise. Découlant du yoga, séries d'exercices dynamiques et intenses conçues afin d'acquérir énergie, souplesse et tonicité.

Note: serviette et tapis de yoga sont nécessaires. Bloc et sangle pourraient être requis, selon la condition physique du participant.

Cité du Sport

Mardi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

3040601

YIN YOGA

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Yoga doux qui se caractérise principalement par des étirements et des maintiens de postures de longue durée ainsi que par des combinaisons de respirations lentes et profondes. L'équilibre mental et physique de cette pratique favorise la relaxation et la flexibilité globale du corps. L'accent est mis sur la détente, l'étirement et le renforcement des tissus conjonctifs tendons, ligaments.

Note: serviette et tapis de yoga sont nécessaires. Bloc et sangle pourraient être requis, selon la condition physique du participant.

Moulin Neuf

Lundi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

10 h 15 - 11 h 10

3040971

Cité du Sport

Mardi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

19 h 45 - 20 h 40

3040970

YOGA

Club Fadoq de l'Âge d'or de

Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

55 ans et plus

YOGA ET RELAXATION

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Par l'enseignement du yoga, des moyens simples et concrets tels que la respiration et la visualisation.

Note: serviette et tapis de yoga sont nécessaires. Bloc et sangle pourraient être requis, selon la condition physique du participant.

Moulin Neuf

Lundi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

14 h 45 - 15 h 40

3040981

Cité du Sport

Jeudi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

19 h 45 - 20 h 40

3040980





ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

YOGA HATHA

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Une discipline du corps, du souffle et de l'esprit qui permet de développer la conscience de son corps, l'aisance respiratoire et une relaxation profonde. En pratiquant certaines postures (asanas), le corps parvient à une grande détente tout en s'assouplissant. La pratique du yoga revitalise le corps, aide à calmer les émotions et les pensées procurant ainsi une plus grande paix intérieure.

NOTE : serviette et tapis de yoga sont nécessaires. Bloc et sangle pourraient être requis, selon la condition physique du participant

Moulin Neuf

Lundi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

09 h 00 - 09 h 55

3040906

Mardi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

09 h 00 - 09 h 55

3040909

17 h 15 - 18 h 10

3040910

18 h 30 - 19 h 25

3040911

19 h 45 - 20 h 40

3040912

Mercredi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

09 h 00 - 09 h 55

3040913

Jeudi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

3040914

Vendredi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 25

3040915

10 h 45 - 11 h 40

3040916

Centre Guérin

Mardi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

3040903

19 h 45 - 20 h 40

3040904

Cité du Sport

Jeudi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

3040902

YOGA PRÉNATAL ET POSTNATAL

Carrefour familial des Moulins

450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Yoga prénatal: pour que maman puisse bien se préparer à accueillir bébé incluant des postures adaptées à la grossesse, avec visualisation, préparation psychologique et émotionnelle.

Yoga postnatal: en plus de vivre un sentiment de bien-être avec votre poupon, vous développerez votre force physique, votre souplesse et votre capacité de concentration.

YOGA SUR CHAISE

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Yoga pratiqué généralement sur chaise mettant l'accent sur l'assurance, l'équilibre, la mobilité et l'autonomie, et ce, en toute sécurité. Quelques exercices au sol et debout viennent compléter le tout pour un mieux-être général tout en respectant les limites de chaque personne.

Note: serviette et tapis de yoga sont nécessaires. Bloc et sangle pourraient être requis, selon la condition physique du participant.

Moulin Neuf

Lundi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

13 h 30 - 14 h 25

3040952

Mardi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

10 h 15 - 11 h 10

3040953

Mercredi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

10 h 15 - 11 h 10

3040954



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, la bouteille d'eau et une tenue sportive ou confortable sont recommandées. Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. De plus, pour les activités en gymnase, avoir des souliers de sport qui ne marquent pas le plancher. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

YOGGING - COURSE À PIED ET YOGA

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Prérequis: être capable de courir 3 km à un rythme soutenu.

Activité alliant la course à pied et des postures de yoga vini yoga. La séance comprend un échauffement, de la course à pied sur une distance de 3 à 5 km se concluant par des postures de yoga synchronisées avec la respiration. Il est recommandé de s'entraîner au moins une autre fois par semaine afin de bien se préparer à la séance hebdomadaire. L'activité se déroule beau temps, mauvais temps.

Note: serviette, tapis de yoga, souliers de course sont nécessaires. Bloc et sangle pourraient être requis, selon la condition physique du participant.

Moulin Neuf

Dimanche

Coût: 70,09\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 55

3041101





ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. Pour la danse, une bouteille d'eau et une tenue confortable sont requises. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

ARTS TEXTILES

ARTS TEXTILES

Cercle de Fermières La Plaine
450 941-1669

[facebook](#)

cercledefermiereslaplaine@gmail.com

Tricot, broderie, crochet, tissage, couture et plus.

ATELIER DE TECHNIQUES ARTISANALES

Cercle de fermières de Lachenaie
514 249-9849

martinec46@hotmail.com

Techniques artisanales et de tissage sur métier.

TISSAGE SUR MÉTIERS TRADITIONNELS

Cercle de Fermières La Plaine
450 941-1669

[facebook](#)

cercledefermiereslaplaine@gmail.com

Tissage pour débutants.

ARTS VISUELS

ACRYLIQUE

Ville de Terrebonne
16 ans et plus

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture acrylique sur les thèmes et sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).

Note: prévoir environ 120\$ pour le matériel suggéré par le professeur au premier cours, selon le projet choisi.

Centre Angora

Mardi

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
13 h 00 - 15 h 55

2040102

Mercredi

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
18 h 30 - 21 h 25

2040103

Centre Guérin

Lundi

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
13 h 00 - 15 h 55

2040101

ACRYLIQUE - L'ABSTRAIT

Ville de Terrebonne
16 ans et plus

Techniques de composition de langage visuel de formes, de couleurs et de lignes qui révèlent l'existence d'un monde imaginaire.

Note: prévoir environ 120\$ pour le matériel suggéré par le professeur au premier cours, selon le projet choisi.

Centre Angora

Vendredi

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
13 h 00 - 15 h 55

2040104

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

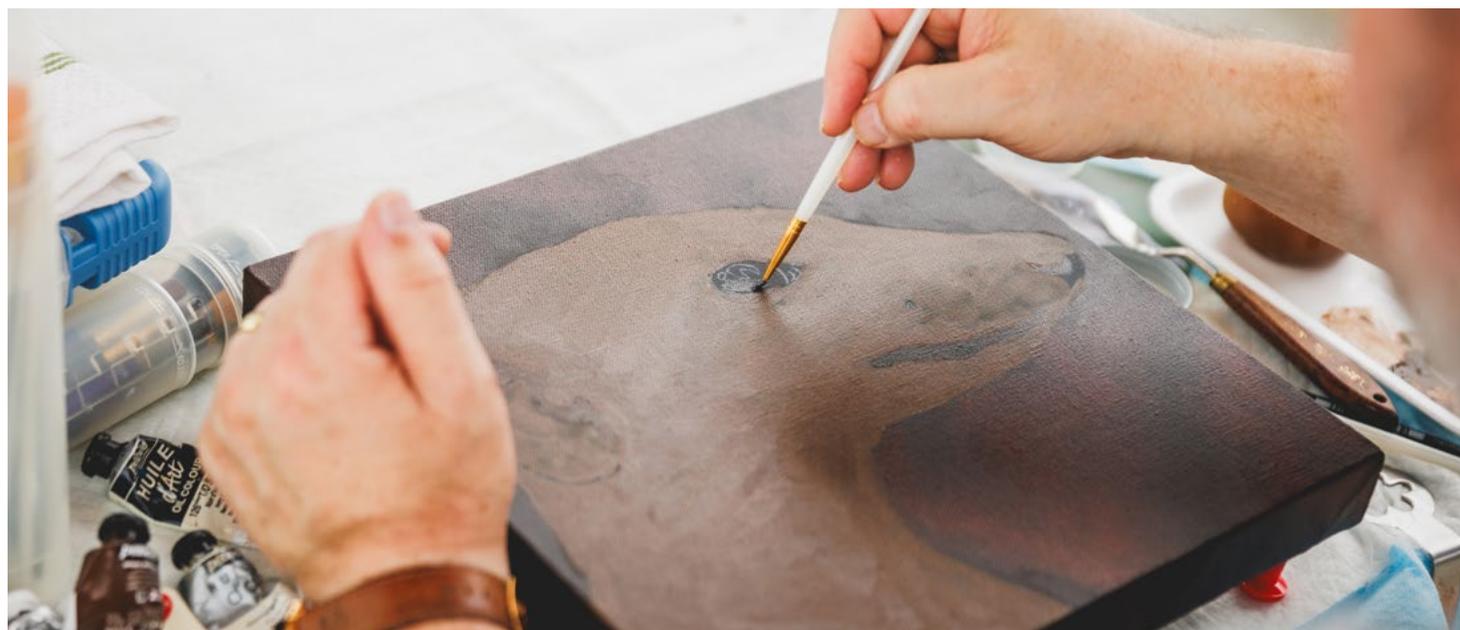
Association des artistes en arts visuels de Terrebonne

514 891-1572

www.aaavt.org

info@aaavt.org

Création et diffusion d'arts visuels. Café-rencontre.





ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. Pour la danse, une bouteille d'eau et une tenue confortable sont requises. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

DESSIN

Ville de Terrebonne

6 ans et plus

Réalisation de projets de différents styles permettant d'expérimenter les diverses techniques de dessin et de médium. Le participant apprendra comment dessiner des personnages, des animaux, le corps humain, des paysages et des décors.

Note: prévoir environ 50\$ pour le matériel suggéré dont la liste sera disponible sur le portail d'inscriptions, une semaine avant le début du cours.

Centre Guérin

Lundi

6 à 8 ans

Coût: 31,04\$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

2020701

Centre Angora

Jeudi

6 à 8 ans

Coût: 31,04\$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

2020702

Vendredi

9 à 15 ans

Coût: 31,04\$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

2020703

Mardi

16 ans et plus

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 11 h 55

2040201

DESSIN AU CRAYON DE COULEUR

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Techniques de dessin et principes de base (perspective, ombre et lumière). Exploration de différentes techniques avec mine de plomb, graphite, pastel, encre, etc.

Note: prévoir environ 50\$ pour le matériel suggéré par le professeur au premier cours, selon le projet choisi.

Centre Angora

Jeudi

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
13 h 00 - 15 h 55

2040202

EXPLORATION DES ARTS

Ville de Terrebonne

9 ans et plus

Idéal pour découvrir et expérimenter plusieurs médiums et techniques au niveau des arts visuels. Dessin, peinture et sculpture sans cuisson seront abordés dans ce cours. Vous n'avez pas besoin de talent particulier, simplement avoir un intérêt pour les arts et de la créativité.

Note: prévoir environ 80\$ pour le matériel suggéré par le professeur au premier cours, selon le projet choisi.

Centre Angora

Jeudi

9 à 15 ans

Coût: 46,56\$

Nombre de séances: 8
19 h 15 - 20 h 40

2022501

Mercredi

16 ans et plus

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
13 h 00 - 15 h 55

2042501

Centre Guérin

Lundi

9 à 15 ans

Coût: 46,56\$

Nombre de séances: 8
19 h 15 - 20 h 40

2022502

HUILE

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture, exercices sur plusieurs thèmes ou sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).

Note: prévoir environ 65\$ pour le matériel suggéré dont la liste sera disponible sur le portail d'inscriptions, une semaine avant le début du cours.

Moulin Neuf

Mardi

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 11 h 55
13 h 00 - 15 h 55
18 h 30 - 21 h 25

2040310

2040311

2040312



ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. Pour la danse, une bouteille d'eau et une tenue confortable sont requises. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

JEUNES PEINTRES

Ville de Terrebonne
9 à 15 ans

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture à l'acrylique. Exploration des différents outils du peintre. Exercices d'une variété de thèmes ou sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).

Note: prévoir environ 80\$ pour le matériel suggéré dont la liste sera disponible sur le portail d'inscriptions, une semaine avant le début du cours.

Centre Angora

Vendredi

9 à 15 ans

Coût: 62,08\$

Nombre de séances: 8

19 h 15 - 20 h 40

2020901

VITRAIL

Ville de Terrebonne
16 ans et plus

Initiez-vous à la technique du ruban de cuivre (Tiffany). Idéal pour apprendre à tracer vos pièces, la coupe du verre, le meulage, l'enrubannage, la soudure et le nettoyage du vitrail. NOTE: prévoir environ 100\$ pour le matériel suggéré par le professeur au premier cours, selon le projet choisi.

Centre Saint-Charles

Mercredi

Coût: 118,93\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 21 h 25

2040801

CHANT ET MUSIQUE

CHORALE

Éclipse - Le groupe vocal
514 802-4846

www.eclipselegroupevocal.com

contact@eclipselegroupevocal.com

Répétitions et concert.

Ensemble vocal Music-O-Choeur
450 492-0350

www.musicochoeur.ca

dchatel@videotron.ca

18 ans et plus

Pratique de chant.

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

**Voix des Moulins -
Jeunes Voix des Moulins**
514 941-2792

www.voixdesmoulins.qc.ca

voixdesmoulins@yahoo.ca

7 à 17 ans

Chorale pour enfants. Une audition permettra de classer la voix de l'enfant.

18 ans et plus

Les Voix des Moulins est un chœur d'adultes chantant à plusieurs voix. Contactez-nous pour une audition de classement de voix.

COMÉDIE MUSICALE

Ensemble vocal Music-O-Choeur
450 492-0350

www.musicochoeur.ca

dchatel@videotron.ca

18 ans et plus

Création d'une comédie originale incluant chant, théâtre et danse.

ÉVEIL MUSICAL

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

2 à 5 ans

Un atelier amusant dans lequel l'enfant sera le personnage principal d'une histoire où se mélange l'éveil musical, l'expression théâtrale, la danse, le yoga, la gymnastique et beaucoup de plaisir!

PRATIQUES MUSICALES

Orchestre à Vents de Terrebonne
450 492-7473

www.ovterrebonne.com

ovterrebonne.ca@gmail.com

Des musiciens d'instruments à vent et à percussion se réunissent une fois par semaine pour pratiquer un répertoire d'orchestre d'harmonie en vue de concerts.

CUISINE

CUISINE

Zone Ados
450 964-5598 poste 101

www.zoneados.ca

admin@zoneados.ca

12 à 17 ans

Recettes simples et économiques cuisinées et dégustées en groupe sous la supervision d'animateurs. Les recettes peuvent être recréées à la maison. Pour toute question, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.



ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. Pour la danse, une bouteille d'eau et une tenue confortable sont requises. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

DANSE

BALADI

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie
Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

COURS DE DANSE

Troupe Création Danse

www.troupecreationdanse.com

troupecreationdanse@hotmail.com

3 ans et plus

Initiation, préjazz, jazz funky, hip-hop, ballet classique, moderne contemporain, perfectionnement jazz et hip-hop.

DANSE EN LIGNE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie
Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

55 ans et plus

DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

L'objectif de ce cours est l'initiation à la danse country. Les chorégraphies sont composées d'une série de pas et de mouvements coordonnés au rythme de la musique. Rythme modéré à rapide.

Note : éviter les espadrilles et prioriser des souliers stables avec talons solides.

Édifice Léon-Martel

Mardi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

2041303

DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Prérequis : avoir suivi le cours débutant ou avoir des connaissances de base en danse country.

L'objectif est de perfectionner sa technique de danse country. Rythme modéré à rapide.

Note : éviter les espadrilles et prioriser des souliers stables avec talons solides.

Édifice Léon-Martel

Mardi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

19 h 40 - 20 h 35

2041304

DANSE ORIENTALE - DÉBUTANT

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Considérée comme la plus ancienne danse au monde, la danse orientale, mieux connue sous

le nom de baladi ou danse du ventre, tire ses origines des traditions des pays du Moyen-Orient. Initiation et découverte de cet art millénaire.

Cité du sport

Mercredi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 25

2042020

DANSE ORIENTALE - INTERMÉDIAIRE

Ville de Terrebonne

16 ans et plus

Prérequis : avoir déjà une base en danse orientale ou avoir déjà suivi le cours danse orientale - Débutant.

Considérée comme la plus ancienne danse au monde, la danse orientale, mieux connue sous le nom de baladi ou danse du ventre, tire ses origines des traditions des pays du Moyen-Orient. Perfectionnement de cet art millénaire.

Cité du sport

Mercredi

Coût: 46,73\$

Nombre de séances: 8

19 h 45 - 20 h 40

2042021





ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. Pour la danse, une bouteille d'eau et une tenue confortable sont requises. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

DANSE TRAD

Association québécoise de loisirs folkloriques - Région Rive Nord
450 961-1158

rayprou@videotron.ca

Danses traditionnelles québécoises avec musique et « calleur ».

DANSE TRADITIONNELLE ET MUSIQUE

Troupe Création Danse

www.troupecreationdanse.com

troupecreationdanse@hotmail.com

SOIRÉE DANSANTE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.
450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Soirées pour pratiquer la danse en ligne apprise lors des cours. S'adressent à toute personne ayant le goût de faire des rencontres amicales.

DIVERS

FESTIVAL EXPO-COUNTRY

Expo-Vente Country
514 649-0606

facebook.com/expoventecountry

expoventecountry@gmail.com

7 ans et plus

Plusieurs exposants locaux à découvrir (disciplines et domaines variés), des spectacles country en continu, variété d'artisans, cantine sur place, activités, danse en ligne, tirages et bien plus. Pour toute question, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

WHIST MILITAIRE - FADOQ LACHENAIE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.
450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Jeux de cartes.

LANGUES

CONVERSATION ANGLAISE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue anglaise afin de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.

COURS D'ESPAGNOL

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

NOUVEAU > 18 ans et plus

Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue espagnole dans le but de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.





ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour des raisons de sécurité et pour le bon déroulement des cours, la présence de spectateurs est interdite. Pour la danse, une bouteille d'eau et une tenue confortable sont requises. Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

PATRIMOINE ET HISTOIRE

HISTOIRE ET PATRIMOINE DE TERREBONNE

Société du patrimoine et de l'histoire de Terrebonne

450 492-7477

www.spht.ca

info@spht.ca

Exposition interactive, évolutive et participative faisant de la Maison d'histoire de Terrebonne un nouvel espace muséal et citoyen. Présentation d'une cinquantaine de fragments de témoignages oraux (sous forme de capsules vidéo, de photos, d'écriture, etc.) sous les thèmes de la vie de famille, du travail, des industries, du village, de la vie communautaire, de la culture, des loisirs et de l'éducation. Visite guidée et événements spéciaux.

THÉÂTRE

CAMP DE JOUR - THÉÂTRE

Théâtre Côte à Côte

450 966-0528

www.theatrecoteacote.com

info@theatrecoteacote.com

5 à 13 ans

À travers différentes thématiques, les enfants apprennent les bases du jeu théâtral tel que le jeu physique, la construction de personnages, l'occupation d'une scène et surtout, comment jouer avec l'autre. Présentation d'un spectacle à la fin de chaque semaine.

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

THÉÂTRE - COURS

Théâtre Côte à Côte

450 966-0528

www.theatrecoteacote.com

info@theatrecoteacote.com

Interprétation théâtrale, improvisation, humour stand-up comique, création collective, scénarisation cinématographique, expression corporelle, exercices d'articulation et de voix, jeux créatifs, travail individuel et de groupe, démonstrations et spectacles.





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

HEURES D'OUVERTURE DES BIBLIOTHÈQUES

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

855, place de l'Île-des-Moulins
Terrebonne, Québec, J7W 4N7

450 471-8265

Poste 1117 | Section jeunes
Poste 1116 | Section adultes

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi et vendredi

12 h 00 - 20 h 00

Samedi et dimanche

10 h 00 - 17 h 00

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

3060, chemin Saint-Charles
Terrebonne, Québec, J6V 1A1

450 471-8265

Poste 1378

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi au dimanche

10 h 00 - 17 h 00

BIBLIOTHÈQUE ANDRÉ-GUÉRARD

3425, place Camus
Terrebonne, Québec, J6Y 0C8

450 471-8265

Poste 1349

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi et vendredi

12 h 00 - 20 h 00

Samedi et dimanche

10 h 00 - 17 h 00

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE

6900, rue Guérin
Terrebonne, Québec, J7M 1L9

450 471-8265

Poste 1133

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi au dimanche

10 h 00 - 17 h 00

Retrouvez tous les services des quatre bibliothèques de la Ville de Terrebonne ainsi que le catalogue en ligne sur le [portail des bibliothèques](#)





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | HEURE DU CONTE

0 à 3 ans

MATINÉE BAMBIN

Éveillez vos tout-petits au plaisir des mots, de la musique et du rythme à travers l'univers des livres et des contes.

Bibliothèque de La Plaine

Vendredi 18 octobre
10 h 30 - 11 h 15 **7011506**

Vendredi 15 novembre
10 h 30 - 11 h 15 **7011507**

Vendredi 13 décembre
10 h 30 - 11 h 15 **7011508**

Bibliothèque de Lachenaie

Vendredi 11 octobre
10 h 30 - 11 h 15 **7011509**

Vendredi 8 novembre
10 h 30 - 11 h 15 **7011510**

Vendredi 6 décembre
10 h 30 - 11 h 15 **7011511**

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Vendredi 25 octobre
10 h 30 - 11 h 15 **7011504**

Vendredi 22 novembre
10 h 30 - 11 h 15 **7011505**

Bibliothèque André-Guérard

Vendredi 4 octobre
10 h 30 - 11 h 15 **7011501**

Vendredi 1 novembre
10 h 30 - 11 h 15 **7011502**

Vendredi 29 novembre
10 h 30 - 11 h 15 **7011503**

3 à 6 ans

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Enfile ton pyjama et viens rejoindre l'équipe des bibliothèques qui te racontera de belles histoires! N'oublie pas ta doudou et ton toutou préféré.

Bibliothèque de La Plaine

Mercredi 9 octobre
18 h 30 - 19 h 30 **7010305**

Mercredi 6 novembre
18 h 30 - 19 h 30 **7010306**

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mardi 1 octobre
18 h 30 - 19 h 30 **7010303**

Mardi 26 novembre
18 h 30 - 19 h 30 **7010304**

Bibliothèque André-Guérard

Mercredi 23 octobre
18 h 30 - 19 h 30 **7010301**

Mercredi 20 novembre
18 h 30 - 19 h 30 **7010302**

3 à 6 ans

HEURE DU CONTE EN PYJAMA : NOËL

Enfile ton pyjama et viens rejoindre l'équipe des bibliothèques qui te racontera de belles histoires! N'oublie pas ta doudou et ton toutou préféré.

Bibliothèque de La Plaine

Mercredi 4 décembre
18 h 30 - 19 h 30 **7010307**

Bibliothèque de Lachenaie

Mardi 10 décembre
18 h 30 - 19 h 30 **7010308**

6 à 12 ans

HEURE DU CONTE AVEC UN ANIMAL

par La magie des mels

Une intervenante, en collaboration avec des animaux formés, offre un atelier de lecture avec une approche unique pour stimuler l'épanouissement émotionnel et social de votre enfant et vise à favoriser les habiletés langagières des enfants en âge de lire.

Bibliothèque de Lachenaie

Mardi 15 octobre
18 h 30 - 19 h 30 **7011402**

Mardi 12 novembre
18 h 30 - 19 h 30 **7011403**

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mardi 29 octobre
18 h 30 - 19 h 30 **7011401**



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

6 à 11 ans

ATELIER BD : ÉCRITURE

Atelier d'écriture de BD avec un bédéiste professionnel! Trucs et astuces pour écrire une bonne histoire!

Bibliothèque de La Plaine

Dimanche 27 octobre

10 h 30 - 12 h 00

7020207

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 20 octobre

10 h 30 - 12 h 00

7020208

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Dimanche 6 octobre

10 h 30 - 12 h 00

7020206

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 13 octobre

10 h 30 - 12 h 00

7020205

6 à 11 ans

ATELIER BD : DESSIN

Atelier de dessin de BD avec un bédéiste professionnel! Trucs et astuces pour dessiner vos personnages!

Bibliothèque de La Plaine

Dimanche 24 novembre

10 h 30 - 12 h 00

7020203

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 17 novembre

10 h 30 - 12 h 00

7020204

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Dimanche 3 novembre

10 h 30 - 12 h 00

7020202

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 10 novembre

10 h 30 - 12 h 00

7020201

6 à 11 ans

ATELIER BD : PROJET CRÉATIF

Atelier de création d'une BD avec un bédéiste professionnel où les trucs et astuces de dessin et d'écriture sont mis à profit.

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 15 décembre

10 h 30 - 12 h 00

7020210

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 8 décembre

10 h 30 - 12 h 00

7020209

6 à 12 ans

ATELIER D'ÉCRITURE ET LECTURE LUDIQUE

par La magie des mels

Un atelier ludique pour jouer avec les mots et favoriser la créativité et l'expression de ses émotions, pensées et imagination.

Bibliothèque de La Plaine

Lundi 4 novembre

18 h 30 - 19 h 30

7020213

Bibliothèque de Lachenaie

Lundi 28 octobre

18 h 30 - 19 h 30

7020214

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Lundi 11 novembre

18 h 30 - 19 h 30

7020212

Bibliothèque André-Guérard

Lundi 21 octobre

18 h 30 - 19 h 30

7020211

7 à 10 ans

ATELIER LEGO : LE ROYAUME DE DISNEY

par KOKOBRİK

Durant ces ateliers hautement animés, un architecte passionné de LEGO® expliquera les principes de base en construction. Les participants seront invités à laisser aller leur créativité et à construire selon le thème de l'atelier. À la fin de l'activité, les réalisations créées par les participants seront regroupées pour former une grande ville de briques LEGO®.

Bibliothèque de La Plaine

Samedi 5 octobre

10 h 30 - 11 h 30

7020215

7 à 10 ans

ATELIER LEGO : LES POKÉMONS

par KOKOBRİK

Durant ces ateliers hautement animés, un architecte passionné de LEGO® expliquera les principes de base en construction. Les participants seront invités à laisser aller leur créativité et à construire selon le thème de l'atelier. À la fin de l'activité, les réalisations créées par les participants seront regroupées pour former une grande ville de briques LEGO®.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Samedi 9 novembre

10 h 30 - 11 h 30

7020216



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

6 ans et plus / Parent-enfant

BINGO LITTÉRAIRE

Dans une ambiance festive et stimulante, participez à nos activités « Bingo littéraire » qui se dérouleront en bibliothèque! Venez découvrir des suggestions littéraires captivantes tout en vous amusant. Des prix de présence vous attendent sur place.



Les journées
de la culture

Cette activité est offerte dans le cadre des Journées de la culture.

Note: un parent par enfant inscrit.
Le parent n'a pas à s'inscrire.

Bibliothèque de La Plaine

Dimanche 29 septembre

10 h 30 - 12 h 00

7070201

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 29 septembre

14 h 00 - 15 h 30

7070204

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Dimanche 29 septembre

10 h 30 - 12 h 00

7070202

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 29 septembre

14 h 00 - 15 h 30

7070203

5 à 7 ans

CRÉATION D'UN ORNEMENT DE SAPIN EN BOIS

par Ateliers écolos Rose Lafleur

Venez fabriquer votre ornement en forme de sapin en bois recyclé. Chaque pièce est conçue avec soin à partir de bois récupéré.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Samedi 7 décembre

09 h 30 - 10 h 30

7020217

8 à 12 ans

CRÉATION D'UNE CHOUETTE EN BOIS RECYCLÉ

par Ateliers écolos Rose Lafleur

Venez fabriquer une adorable chouette en bois recyclé et fourrure recyclée, une création artisanale qui incarne à la fois le charme de la nature et l'engagement envers la durabilité.

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi 7 décembre

13 h 30 - 14 h 30

7020219

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Samedi 7 décembre

11 h 00 - 12 h 00

7020218

3 à 7 ans

GRUFFALO: THÉÂTRE D'OMBRES HALLOWEEN

par Valise Théâtre

Basé sur un conte folklorique chinois, ce spectacle est une combinaison de théâtre de papier et de théâtre d'ombres. Accompagné d'une musique originale composée de percussions orientales avec piano, accordéon et guitare, Gruffalo tente d'établir un pont entre l'art oriental et l'art québécois.

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi 26 octobre

10 h 30 - 11 h 30

7020220



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

8 ans et plus / Parent-enfant

INITIATION À LA BANDE DESSINÉE

Découvrez les secrets de la bande dessinée avec un professionnel! Rejoignez-nous pour un atelier d'initiation à la bande dessinée animé par un bédéiste professionnel.

Note: un parent par enfant inscrit. Le parent n'a pas à s'inscrire.



Cette activité est offerte dans le cadre des Journées de la culture.

Bibliothèque de La Plaine

Dimanche 29 septembre
14 h 00 - 15 h 30 **7070210**

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi 28 septembre
14 h 00 - 15 h 30 **7070208**

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Samedi 28 septembre
10 h 30 - 12 h 00 **7070207**

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 29 septembre
10 h 30 - 12 h 00 **7070209**

8 à 14 ans

INITIATION AU GRAFFITI SUR CASQUETTE

par **Caroline Demers**

Cet atelier se veut une immersion dans la culture urbaine. Les jeunes seront encadrés par un « graffeur » qui leur parlera de l'histoire du graffiti et des différentes formes de lettrage. Pendant cet atelier, les jeunes réaliseront leur propre tag sur une casquette avec laquelle ils repartiront.

Note: une casquette offerte par participant inscrit.



Cette activité est offerte dans le cadre des Journées de la culture.

Bibliothèque de La Plaine

Samedi 28 septembre
10 h 30 - 12 h 00 **7020229**

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 29 septembre
10 h 30 - 12 h 00 **7020230**

4 à 7 ans

LA GLU INTERGALACTIQUE

par **Technoscience**

Venez découvrir la recette secrète de la glu galactique!

Bibliothèque André-Guérard

Samedi 19 octobre
10 h 30 - 11 h 30 **7020221**

8 à 12 ans

L'ART DE LA FICELLE

par **Les ateliers ArtisCréatifs**

Cet atelier est une adaptation de l'art à ficelle (string art) où les enfants pourront réaliser de superbes créations à partir d'une planche et d'une ficelle!

Bibliothèque André-Guérard

Samedi 16 novembre
10 h 30 - 11 h 30 **7020222**

8 à 12 ans

L'ART SUR MÉTAL

par **Les ateliers ArtisCréatifs**

Lors de cet atelier, les participants se serviront de divers outils pour créer du relief sur une feuille de métal afin d'obtenir une belle œuvre.

Bibliothèque de La Plaine

Samedi 30 novembre
10 h 30 - 11 h 30 **7020223**

3 à 8 ans

LE GÉNIE DE NOËL : SPECTACLE THÉÂTRAL

par **Manu et ses livres**

Que fait le père Noël après avoir distribué les cadeaux aux enfants? Il mange un bon repas et développe des petits cadeaux, comme tout le monde. Cette année, la mère Noël n'a pas eu le temps de préparer le réveillon. Heureusement, le génie de Noël est là, mais sans la magie de Noël, rien ne va plus! Les enfants, aidés par Manu, retrouveront la magie de Noël dans les livres!

Bibliothèque André-Guérard

Samedi 14 décembre
10 h 30 - 11 h 30 **7020224**



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

6 à 9 ans

MAGIE OU CHIMIE ?

par Technoscience

Wingardium Leviosa! Bienvenue au château des apprentis sorciers! Nous allons ensemble pratiquer des sorts pour apprendre à maîtriser les forces surnaturelles de la science.

Bibliothèque André-Guérard

Samedi 19 octobre

13 h 30 - 14 h 30

7020225

7 à 12 ans

MONSIEUR LE CRABE

par Décode le code

Viens et fabrique Monsieur le crabe en utilisant des pièces mécaniques, moteurs, batteries, fils électriques et plus encore.

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi 23 novembre

10 h 30 - 11 h 30

7020226

8 à 12 ans

RENCONTRE LITTÉRAIRE : LES DRAGOUILLES

par André Martel

Tu connais les Dragouilles? Tu aimes le dessin? Tu veux en apprendre plus sur le métier? Viens rencontrer André Martel, l'illustrateur de cette bande dessinée.

Bibliothèque de La Plaine

Samedi 2 novembre

13 h 00 - 14 h 30

7020227

10 ans et plus / Parent-enfant

SCULPTURE CULINAIRE

par Mia Bureau

Cet atelier de création sur fruits et légumes animé par la quadruple médaillée d'or en Sculpture Culinaire (oui oui, ça se peut!), Mia Bureau. C'est un rendez-vous pour toute la famille.

Note: matériel de conception offert seulement aux participants inscrits.



Les journées
de la culture

Cette activité est offerte dans le cadre
des Journées de la culture.

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi 28 septembre

10 h 30 - 12 h 00

7070205

Bibliothèque André-Guérard

Samedi 28 septembre

14 h 00 - 15 h 30

7070206

8 à 15 ans

TOUR DU MONDE

par Pierre-Luc Côté

C'est bien connu, Pierre-Luc Côté adore explorer la planète! Dans cette activité «tour du monde» spécialement conçue pour les jeunes aventuriers, il nous présentera ses coups de coeur de voyage et les histoires les plus extraordinaires qu'il a vécues un peu partout dans le monde.



Les journées
de la culture

Cette activité est offerte dans le cadre
des Journées de la culture.

Bibliothèque André-Guérard

Samedi 28 septembre

10 h 30 - 11 h 30

7020228



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | CLUB LITTÉRAIRE

16 ans et plus

CLUB DE LECTURE : COUPS DE COEUR DE L'ÉTÉ

par Carole Miville

Club de lecture où les participants partagent leur amour de la lecture et découvrent de nouveaux auteurs et de nouvelles oeuvres.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mardi 24 septembre

13 h 00 - 15 h 30

7040501

16 ans et plus

CLUB DE LECTURE : LE DEUIL

par Carole Miville

Club de lecture où les participants partagent leur amour de la lecture et découvrent de nouveaux auteurs et de nouvelles oeuvres.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mardi 26 novembre

13 h 00 - 15 h 30

7040502

16 ans et plus

CLUB DE LECTURE : UN LIVRE, UN FILM

par Carole Miville

Club de lecture où les participants partagent leur amour de la lecture et découvrent de nouveaux auteurs et de nouvelles oeuvres.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mardi 22 octobre

13 h 00 - 15 h 30

7040503

16 ans et plus

LETTRES ATTACHÉES : CHRYSTINE BROUILLET

par Lettres attachées

Participez à un atelier créatif en groupe où la romancière Chrystine Brouillet, en direct de la Côte-Nord par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer une courte scène comme on peut en lire dans ses romans. Elle vous donnera aussi de bonnes pistes pour la terminer.

Bibliothèque André-Guérard

Samedi 16 novembre

13 h 45 - 15 h 45

7040504

16 ans et plus

LETTRES ATTACHÉES : ORBIE

par Lettres attachées

Participez à un atelier créatif en groupe où l'autrice et illustratrice jeunesse Orbie, en direct de la Gaspésie par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour imaginer un livre jeunesse. Elle vous donnera aussi des conseils pour y arriver.

Bibliothèque de La Plaine

Samedi 7 décembre

13 h 45 - 15 h 45

7040505

16 ans et plus

LETTRES ATTACHÉES : CHARLES SAGALANE

par Lettres attachées

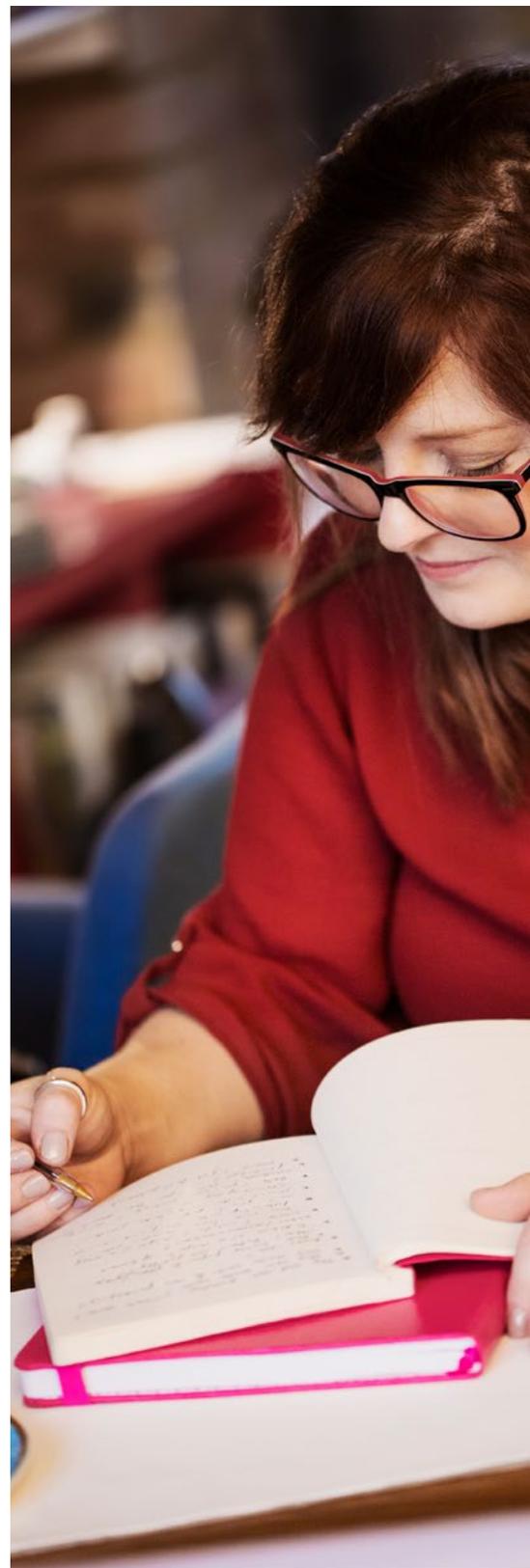
Participez à un atelier créatif en groupe où le poète Charles Sagalane, en direct du Nord-du-Québec par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte poétique.

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi 5 octobre

13 h 45 - 15 h 45

7040506





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | ANIMATIONS ADOS

12 à 15 ans

ATELIER BD : ÉCRITURE

Atelier d'écriture de BD avec un bédéiste professionnel! Trucs et astuces pour écrire une bonne histoire!

Bibliothèque de La Plaine

Dimanche 27 octobre

13 h 30 - 15 h 00

7030107

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 20 octobre

13 h 30 - 15 h 00

7030108

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Dimanche 6 octobre

13 h 30 - 15 h 00

7030106

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 13 octobre

13 h 30 - 15 h 00

7030105

12 à 15 ans

ATELIER BD : DESSIN

Atelier de dessin de BD avec un bédéiste professionnel! Trucs et astuces pour dessiner vos personnages!

Bibliothèque de La Plaine

Dimanche 24 novembre

13 h 30 - 15 h 00

7030103

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 17 novembre

13 h 30 - 15 h 00

7030104

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Dimanche 3 novembre

13 h 30 - 15 h 00

7030102

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 10 novembre

13 h 30 - 15 h 00

7030101

12 à 15 ans

ATELIER BD : PROJET CRÉATIF

Atelier de création d'une BD avec un bédéiste professionnel où les trucs et astuces de dessin et d'écriture sont mis à profit.

Bibliothèque de Lachenaie

Dimanche 15 décembre

13 h 30 - 15 h 00

7030110

Bibliothèque André-Guérard

Dimanche 8 décembre

13 h 30 - 15 h 00

7030109

9 à 14 ans

RENCONTRE LITTÉRAIRE: COLLECTION NOIRE

par Alexandre Côté-Fournier

Viens rencontrer l'auteur Alexandre Côté-Fournier qui te parlera de son processus d'écriture et qui répondra à toutes tes questions!

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Samedi 12 octobre

13 h 00 - 14 h 00

7030111





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | ANIMATIONS ADOS ENTRÉE LIBRE

8 à 14 ans

SOIRÉE JEUX VIDÉO

par Alexandre Rochon

L'équipe des bibliothèques t'invite à venir jouer aux jeux vidéo de ton choix. Tu trouveras à ta disposition deux Nintendo Switch, deux Xbox et de nombreux jeux pour tous les goûts. Jeux de société et LEGO® seront aussi à ta disposition.

Bibliothèque de La Plaine

Jeudi 14 novembre

17 h 00 - 20 h 00

7030114

Bibliothèque de Lachenaie

Jeudi 7 novembre

17 h 00 - 20 h 00

7030115

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Jeudi 21 novembre

17 h 00 - 20 h 00

7030113

Bibliothèque André-Guérard

Jeudi 28 novembre

17 h 00 - 20 h 00

7030112

12 à 16 ans

SOIRÉE ADOS

Prends possession de ta bibliothèque locale pour des soirées ados inoubliables! Pensé pour les jeunes de 12 à 16 ans, profite d'une ambiance Halloween avec DJ, collations et breuvages. Profite aussi de la zone de jeux vidéo, détends-toi dans l'espace chill, fais-toi des ongles incroyables au bar à ongles, capture des souvenirs dans la zone photo et remporte des prix en participant à des jeux énigmatiques. De nombreuses surprises t'attendent pour une soirée pleine de frissons et de fun!

Bibliothèque de La Plaine

Vendredi 25 octobre

19 h 00 - 22 h 00

7030603

Bibliothèque de Lachenaie

Vendredi 1 novembre

19 h 00 - 22 h 00

7030604

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Vendredi 18 octobre

19 h 00 - 22 h 00

7030602

Bibliothèque André-Guérard

Vendredi 11 octobre

19 h 00 - 22 h 00

7030601

Soirée
POUR LES JEUNES
DE 12 À 16 ANS **Ados**

Les vendredis d'octobre,
de 19 h à 22 h

Ambiance Halloween avec DJ,
collation et breuvages, zone de jeux vidéo,
bar à ongles et plus encore

Terrebonne



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | CONFÉRENCES ADULTES

16 ans et plus

ATELIER BD : ÉCRITURE - ADULTES

Atelier d'écriture de BD avec un bédéiste professionnel! Trucs et astuces pour écrire une bonne histoire!

Bibliothèque de La Plaine

Vendredi 18 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040107

Bibliothèque de Lachenaie

Vendredi 11 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040108

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Vendredi 25 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040106

Bibliothèque André-Guérard

Vendredi 4 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040105

16 ans et plus

ATELIER BD : DESSIN - ADULTES

Atelier de dessin de BD avec un bédéiste professionnel! Trucs et astuces pour dessiner vos personnages!

Bibliothèque de La Plaine

Vendredi 15 novembre

13 h 30 - 15 h 30

7040103

Bibliothèque de Lachenaie

Vendredi 8 novembre

13 h 30 - 15 h 30

7040104

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Vendredi 22 novembre

13 h 30 - 15 h 30

7040102

Bibliothèque André-Guérard

Vendredi 1 novembre

13 h 30 - 15 h 30

7040101

16 ans et plus

ATELIER BD : PROJET CRÉATIF - ADULTES

Atelier de création d'une BD avec un bédéiste professionnel où les trucs et astuces de dessin et d'écriture sont mis à profit.

Bibliothèque de La Plaine

Vendredi 13 décembre

13 h 30 - 15 h 30

7040109

Bibliothèque de Lachenaie

Vendredi 6 décembre

13 h 30 - 15 h 30

7040110

16 ans et plus

ATELIER D'INTRODUCTION À L'AYURVÉDA

par Geneviève Éthier

L'ayurveda est la médecine traditionnelle indienne. Bien qu'elle date de plusieurs millénaires, cette « science de la vie » en constante évolution est facilement adaptable à nos réalités modernes. Lors de cette conférence, Geneviève Éthier, consultante, exposera les bases de l'ayurveda et proposera des stratégies ayurvédiques concrètes pour se préparer à l'hiver.

Bibliothèque de Lachenaie

Mercredi 27 novembre

19 h 00 - 20 h 30

7040111

16 ans et plus

DRÔLEMENT VÉGANE

par Jean-Philippe Cyr

Avec son grand sens de l'humour, sa manière bien unique de partager ses recettes au grand public et comptant plus de 200 000 livres vendus, Jean-Philippe Cyr est incontestablement le chef végétarien le plus populaire du Québec! Il vous offre ici une conférence très divertissante et informative, mélangeant la bonne bouffe, les histoires et les rires.

Bibliothèque de La Plaine

Mardi 22 octobre

19 h 00 - 20 h 00

7040114

16 ans et plus

LA CEINTURE FLÉCHÉE

par Hélène Blouin

Conférence de vulgarisation sur la ceinture fléchée dite de l'Assomption. L'artisane, Hélène Clément, se fera un plaisir de transmettre son savoir-faire avec vous. Cette activité, à la fois interactive et éducative, vous permettra de vous familiariser avec un textile bien de chez nous. Histoire, matériel didactique et démonstration seront au rendez-vous.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mercredi 13 novembre

19 h 00 - 20 h 30

7040115



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | CONFÉRENCES ADULTES

16 ans et plus

LA CÔTE-NORD : QUE DE BELLES DÉCOUVERTES

par Alain Benoît

La Côte-Nord s'est rapidement développée au courant du dernier siècle grâce à l'exploitation forestière et minière. Joignez-vous à Alain Benoît, conférencier voyageur, qui racontera son voyage de quatre semaines. Vous y découvrirez de superbes paysages, de grandes plages de sable et de charmants petits villages en empruntant la route 138, aussi appelée « la route des baleines ».

Bibliothèque de Lachenaie

Mercredi 2 octobre

19 h 00 - 20 h 30

7040116

16 ans et plus

LA MIXOLOGIE : COCKTAILS DES FÊTES !

par MTL Craft Cocktails

Nos ateliers de mixologie transforment chaque invité en mixologue avec leur propre station de bar entièrement équipée. Nous vous présenterons trois cocktails simples à réaliser avec des ingrédients faciles à trouver. Avec notre approche « de la récolte à la dégustation », chaque cocktail ou mocktail est garant de saveurs fraîches et vibrantes. Un accord parfait pour vos festivités des Fêtes !

Bibliothèque de La Plaine

Mardi 19 novembre

19 h 00 - 20 h 30

7040117

16 ans et plus

LE CHILI ET L'ARGENTINE

par Pierre-Luc Côté

Plongez dans l'aventure avec Pierre-Luc Côté qui a passé trois mois à explorer les vastes étendues sauvages de la Patagonie. Revenu de son périple avec une énergie débordante et des photos époustouflantes, il partagera ses expériences et ses découvertes lors d'une conférence captivante. Ne manquez pas cette occasion unique de voyager à travers ses récits et ses images et de rencontrer d'autres passionnés de plein air !



Les journées
de la culture

Cette activité est offerte dans le cadre
des Journées de la culture.

Bibliothèque de La Plaine

Samedi 28 septembre

14 h 00 - 15 h 30

7040118

16 ans et plus

PRÉVENIR LES INFECTIONS BÉNIGNES NATURELLEMENT

par Natacha Leclerc

Une conférence passionnante sur la prévention des infections bénignes courantes comme le rhume incluant des conseils pratiques et accessibles offerts par Natacha Leclerc, naturopathe depuis 10 ans. Cette conférence vous aidera à adopter des habitudes de vie saine afin de renforcer votre immunité et vous protéger des infections.

Bibliothèque André-Guérard

Mardi 8 octobre

19 h 00 - 20 h 30

7040123

16 ans et plus

RENCONTRE AVEC PASCALE WILHELMY

par Pascale Wilhelmy

Pascale Wilhelmy nous parle de son très grand bonheur d'écrire, de l'attention qu'elle porte maintenant à tout ce qui l'entoure, les bruits, les parfums, les couleurs, ce qu'elle goûte... Bref, elle a bien hâte de partager ce plaisir avec vous ! Elle arrive avec son pot de basilic, ses petits bonbons à goûter qui rappellent des souvenirs à tous. Feuilles et crayons pour tout le monde !

Bibliothèque André-Guérard

Mardi 3 décembre

19 h 00 - 20 h 30

7040124



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | CONFÉRENCES ADULTES

16 ans et plus

TI : COMPRENDRE ET UTILISER LE CLOUD

par Julie Huberdeau

Prérequis : connaître la base de l'utilisation de son appareil. L'atelier permet aux participants de mieux comprendre ce qu'est le nuage informatique. Ils apprendront à l'utiliser pour sauvegarder et partager des fichiers et des photos.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mercredi 16 octobre

18 h 30 - 20 h 30

7040113

Bibliothèque André-Guérard

Mardi 5 novembre

18 h 30 - 20 h 30

7040112

16 ans et plus

TI : GESTION DES APPLIS ANDROID

par Julie Huberdeau

Prérequis : le participant doit apporter son appareil électronique Android.

Cet atelier permet aux participants d'apprendre comment utiliser le magasin d'applications (Play Store) et de gérer les applis sur une tablette ou un téléphone Android.

Bibliothèque de Lachenaie

Mardi 12 novembre

13 h 30 - 15 h 30

7040126

Bibliothèque André-Guérard

Mercredi 20 novembre

10 h 00 - 12 h 00

7040125

16 ans et plus

TI : GESTION DES APPLIS APPLE

par Julie Huberdeau

Prérequis : le participant doit apporter son appareil électronique Apple. Cet atelier permet aux participants d'apprendre comment utiliser le magasin d'applications (App Store) et de gérer les applis sur une tablette iPad ou un iPhone.

Bibliothèque de La Plaine

Mercredi 6 novembre

10 h 00 - 12 h 00

7040128

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mardi 29 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040127

16 ans et plus

TI : MIEUX UTILISER SON APPAREIL ANDROID

par Julie Huberdeau

Prérequis : le participant doit apporter son appareil électronique Android.

Cet atelier permet aux participants de mieux connaître le fonctionnement de base et d'ajuster les paramètres de la tablette ou du téléphone Android.

Bibliothèque de Lachenaie

Mardi 15 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040120

Bibliothèque André-Guérard

Mardi 22 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040119

16 ans et plus

TI : MIEUX UTILISER SON IPAD / IPHONE

par Julie Huberdeau

Prérequis : le participant doit apporter son appareil électronique Apple. Cet atelier permet aux participants de bien connaître le fonctionnement de base et d'ajuster les paramètres de la tablette iPad ou du iPhone.

Bibliothèque de La Plaine

Mercredi 9 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040122

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mardi 1 octobre

13 h 30 - 15 h 30

7040121

16 ans et plus

TI : TRUCS ET CONSEILS - LA SÉCURITÉ EN LIGNE

par Julie Huberdeau

Prérequis : connaître la base de l'utilisation de son appareil.

Les participants découvriront des trucs et astuces pour mieux protéger leur appareil électronique et leurs comptes en ligne ainsi que développer de bons réflexes d'utilisation d'Internet.

Bibliothèque de Lachenaie

Mercredi 30 octobre

18 h 30 - 20 h 30

7040130

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mercredi 11 décembre

18 h 30 - 20 h 30

7040129



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | CONFÉRENCES ADULTES | JEUDIS EN OR

Jeudis ACTIVITÉS POUR LES ÂÎNÉS **en or**

Les jeudis, dès le 3 octobre
entre 10 h et 16 h

Yoga en douceur, jeux de société,
rencontres et plus encore



55 ans et plus

CERVEAUX ACTIFS

par Lise Harbec

Nous connaissons l'importance de conserver son cerveau actif pour vieillir en santé. Dans cet atelier, venez apprendre sur le fonctionnement du cerveau telles la mémoire, l'attention, la concentration, etc. Vous serez appelés à expérimenter ces notions par des exercices à résoudre en groupe, dans le plaisir et sans compétition.

Bibliothèque de La Plaine

Jeudi 14 novembre
10 h 00 - 11 h 30 **7040137**

Bibliothèque de Lachenaie

Jeudi 7 novembre
10 h 00 - 11 h 30 **7040136**

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Jeudi 21 novembre
10 h 00 - 11 h 30 **7040138**

Bibliothèque André-Guérard

Jeudi 31 octobre
10 h 00 - 11 h 30 **7040135**

55 ans et plus

JEU DE SOCIÉTÉ : TRAIN MEXICAIN

par Simon Vigeault

Venez découvrir ou redécouvrir le jeu du Train mexicain avec l'équipe de Ludopolis. En plus de vous expliquer les règles, l'équipe d'experts s'occupera du jumelage avec d'autres participants et vous présentera d'autres jeux populaires.

Bibliothèque de La Plaine

Jeudi 17 octobre
13 h 00 - 16 h 00 **7040141**

Jeudi 14 novembre
13 h 00 - 16 h 00 **7040145**

Bibliothèque de Lachenaie

Jeudi 10 octobre
13 h 00 - 16 h 00 **7040140**

Jeudi 7 novembre
13 h 00 - 16 h 00 **7040144**

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Jeudi 24 octobre
13 h 00 - 16 h 00 **7040142**

Jeudi 21 novembre
13 h 00 - 16 h 00 **7040146**

Bibliothèque André-Guérard

Jeudi 3 octobre
13 h 00 - 16 h 00 **7040139**

Jeudi 31 octobre
13 h 00 - 16 h 00 **7040143**



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | CONFÉRENCES ADULTES | JEUDIS EN OR

55 ans et plus

YOGA EN DOUCEUR

par Nehme

Conçu pour apaiser à la fois le corps et l'esprit, ce cours vous invite à ralentir, à vous recentrer et à vous détendre profondément. À travers des mouvements fluides et des postures accessibles, la souplesse et la relaxation seront explorées dans un environnement bienveillant. Terminez en beauté avec une méditation apaisante.

Bibliothèque de La Plaine

Jeudi 17 octobre

10 h 00 - 11 h 30

7040133

Bibliothèque de Lachenaie

Jeudi 10 octobre

10 h 00 - 11 h 30

7040132

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Jeudi 24 octobre

10 h 00 - 11 h 30

7040134

Bibliothèque André-Guérard

Jeudi 3 octobre

10 h 00 - 11 h 30

7040131

55 ans et plus

SPECTACLE : TRIO JAVA CHANTE NOËL

par Chantal Blanchard

C'est la rencontre chaleureuse d'harmonies vocales de trois chanteuses d'exception qui vous présenteront leurs coups de coeur et arrangements musicaux de Noël vintage. Préparez-vous à faire vibrer vos souvenirs et à éveiller en vous la magie de Noël!

Bibliothèque de La Plaine

Jeudi 12 décembre

13 h 30 - 15 h 00

7040149

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Jeudi 19 décembre

13 h 30 - 15 h 00

7040150

Bibliothèque André-Guérard

Jeudi 28 novembre

13 h 30 - 15 h 00

7040147

Bibliothèque Lachenaie

Jeudi 5 décembre

13 h 30 - 15 h 00

7040148





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE ENTRÉE LIBRE

6 à 17 ans

AIDE AUX DEVOIRS

Un enseignant qualifié et dynamique sera présent pendant la durée de l'atelier pour aider et accompagner les jeunes afin que les devoirs deviennent un moment agréable vers la réussite.

Bibliothèque de La Plaine

Lundi 23 septembre au 2 décembre

14 octobre : annulé

16 h 00 - 18 h 00

7020601

Bibliothèque de Lachenaie

Lundi du 23 septembre au 2 décembre.

14 octobre : annulé

16 h 00 - 18 h 00

7020602

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Lundi 7, 21, 28 octobre,

4 et 11 novembre

16 h 00 - 18 h 00

7020604

Bibliothèque André-Guérard

Lundi 7, 21, 28 octobre,

4 et 11 novembre

16 h 00 - 18 h 00

7020603

16 ans et plus

CLUB DE COURTEPOINTE

Venez travailler sur vos projets de courtepointe en compagnie d'autres artisans dans un lieu propice au partage de trucs et de connaissances en la matière. Rencontres hebdomadaires.

Bibliothèque de Lachenaie

Mercredi

13 h 00 - 16 h 00

7040604

16 ans et plus

CLUB DE PHILOSOPHIE : PHILO EN ROND

Club de discussion sur une variété de sujets et thématiques philosophiques. Philo en rond sont des cercles de discussions ayant pour objectif de penser et de repenser le monde sur des sujets provenant des participants. Rencontres mensuelles.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mercredi 4 septembre, 2 octobre,

6 novembre et 4 décembre

19 h 00 - 21 h 00

7040605

16 ans et plus

CLUB DE SCRABBLE

Cultivez vos méninges en jouant avec d'autres adeptes du scrabble. Rencontres hebdomadaires.

Note : plateaux, pièces et dictionnaires fournis, mais il est possible d'apporter son matériel.

Bibliothèque de Lachenaie

Lundi

13 h 00 - 16 h 00

7040601

16 ans et plus

CLUB TRICOT-THÉ

Venez travailler sur vos projets de tricot en compagnie d'autres artisans dans un lieu propice au partage de trucs et de connaissances en la matière. Rencontres hebdomadaires.

Bibliothèque de Lachenaie

Mardi

13 h 00 - 16 h 00

7040602

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Mercredi

12 h 30 - 15 h 30

7040603

16 ans et plus

LANCEMENT LITTÉRAIRE : AMÉLIE DUBOIS

par Amélie Dubois

Amélie Dubois, une Estrienne talentueuse, mais surtout drôle comme pas une! Accumulant les best-sellers depuis le tout début de sa carrière, cette romancière unique a su se tailler une place de choix dans le monde littéraire québécois, et ce, en très peu de temps. Elle viendra discuter de ses dernières oeuvres lors de ce lancement littéraire et signera des dédicaces.

Bibliothèque de La Plaine

Samedi 5 octobre

14 h 00 - 16 h 00

7040606



ORGANISMES MANDATAIRES

AINÉS CITÉ GÉNÉRACTION 55+

450 824-9111
www.cite55.org
info@cite55.org

Centre communautaire pour les aînés

Activités récréatives et services 55 ans et plus.

Cité GénérAction 55+ est un centre communautaire, récréatif et de services, dédié à la socialisation, à la valorisation et au développement des personnes âgées de 55 ans et plus.

CULTUREL SODECT SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL DE TERREBONNE

450 492-5514
www.sodect.com
info@sodect.com

Arts de la scène, muséologie et événements

La SODECT

Services culturels, artistiques et patrimoniaux de proximité.

L'Île-des-Moulins et la Maison Bélisle

Programme d'interprétation historique riche et diversifiée facilitant la compréhension et l'appréciation des origines de l'identité collective pour le bénéfice de la population de Terrebonne et de ses visiteurs par la mise en valeur de la collection d'objets et d'immeubles liée au bourg de Terrebonne et de sa bourgeoisie industrielle locale qui lui sont confiés.

PLEIN-AIR GROUPE PLEIN AIR TERREBONNE

450 471-1933
1150, de la côte Boisée
www.gpat.ca
reception@gpat.ca

Activités de plein-air, cours et location d'équipement selon les saisons

Côte Boisée

- Ski alpin
- Ski de fond
- Raquettes
- Planche à neige
- Vélo de montagne
- Fat bike
- Camps de jour plein-air
- Camp spécialisé en vélo de montage

Parc de la rivière

- Canot
- Kayak
- Surf à pagaie
- Tir à l'arc
- Disc golf
- Spikeball
- Rallye GPS

ACTIVITÉS SPORTIVES LES COMPLEXES SPORTIFS TERREBONNE

450 961-9295
www.complexessportifsterrebonne.com
accueil@csterrebonne.com

Infrastructures et activités sportives

- La Cité du sport
- Centre de soccer multifonctionnel
- Multiglace
- Le Forum
- Le Centre de hockey balle
- Le Centre Expo Terrebonne

Les Complexes Sportifs Terrebonne

Infrastructures sportives permettant l'activité physique : hockey, patinage artistique, ringuette, soccer, football, baseball, gymnastique, boxe, natation, course, karaté, course et plus encore.



TROUVEZ DU SOUTIEN PRÈS DE CHEZ VOUS

Besoin d'aide ? De nombreux organismes communautaires sont là pour vous soutenir. Découvrez leur offre de services en visitant le répertoire des organismes en [cliquant ici](#).

LOISIRS +

AUTOMNE 2024



Terrebonne