



VILLE DE DEUX-MONTAGNES



PRINTEMPS | SPRING 2019

**PROGRAMMATION PROGRAM**  
LOISIRS, CULTURE ET DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE  
LEISURE, CULTURE AND COMMUNITY DEVELOPMENT

NOUVEAUTÉ ! – NEW!

## Carte loisirs (obligatoire pour inscription)

### Leisure Card (required for registration)

La Ville de Deux-Montagnes vous informe qu'une « **Carte loisirs** » est maintenant offerte gratuitement pour tous les résidents de Deux-Montagnes. Il est à noter que la carte loisirs sera **obligatoire** pour s'inscrire à la prochaine programmation, pour l'accès aux activités gratuites et pour profiter des heures de bain libre à la piscine de Saint-Eustache selon l'entente.

The City of Deux-Montagnes is pleased to inform you that a "Leisure Card" is now be offered free of charge to all residents of Deux-Montagnes. It should be noted that the leisure card will be **mandatory** to register for the next registration period, for access to free activities and to enjoy free swimming hours at the Saint-Eustache complex as per the agreement.

#### Accès / Access :

- Piscine municipale / Municipal Pool
- Patin libre / Free skating
- Hockey libre / Free hockey
- Inscription en ligne / Online registration
- Bain libre à Saint-Eustache (selon l'entente) / Swimming hours in Saint-Eustache (as per the agreement)

#### Documents requis / Documents required :

- **Adultes** : Carte d'assurance-maladie et permis de conduire OU carte d'assurance-maladie et compte de taxes ou compte d'un fournisseur de service (ex. : Hydro, Bell, Vidéotron, etc.) / **Adults**: Medicare card and driver's license OR Medicare card and tax bill or service provider's account (ex : Hydro, Bell, Videotron, etc.)
- **Enfants moins de 18 ans** : Carte d'assurance-maladie et permis de conduire OU carte d'assurance-maladie, bulletin scolaire et certificat de naissance. / **Children under 18 yrs. old**: Medicare card and driver's license OR Medicare card, report card and birth certificate



#### Où se procurer la carte / Where to get the card :

- Sur place seulement / On site only
- **du 4 au 7 mars / March 4 to 7**  
200, rue Henri-Dunant  
Du lundi au jeudi / From Monday to Thursday  
8:30 à/to 11:30 – 13:30 à/to 16:30 – 17:00 à/to 19:30
- **Les 1<sup>er</sup> mardis du mois / Every 1<sup>st</sup> Tuesday of the month**  
8:30 à/to 11:30 – 13:30 à/to 16:30 – 17:00 à/to 19:30

#### Coût / Cost :

- Carte gratuite valide pour 2 ans / Free card valid for 2 years
- Frais de 3 \$ pour son duplicata / \$ 3 fee for duplicate

#### Information :

- Service des loisirs et développement communautaire  
**450-473-4700**

# PÉRIODE D'INSCRIPTIONS REGISTRATION PERIOD

*Soyez prêts à vous inscrire ! / Be ready to register !*

**INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS DISPONIBLES SUR INTERNET !  
REGISTRATION AND INFORMATION AVAILABLE ON INTERNET !**

Vous pouvez à tout moment créer votre dossier familial sur internet!  
You can at any time create your family file on our Website!

**Lien : [www.bit.ly/vdm-loisirs](http://www.bit.ly/vdm-loisirs)**

**Attention ! Carte loisirs obligatoire pour inscription. Voir information dans ce cahier  
Notice : Leisure Card required for registration. See information in this booklet**

#### PAR INTERNET ONLINE

[www.bit.ly/vdm-loisirs](http://www.bit.ly/vdm-loisirs)

#### RÉSIDENTS / RESIDENTS :

**12 mars 9:00 au 14 mars 23:00**

**19 mars 9:00 au 21 mars 23:00**

**NON RÉSIDENTS / NON RESIDENTS : 21 mars**

#### SUR PLACE ON-SITE

200, rue Henri-Dunant  
Deux-Montagnes,  
J7R 4W6

#### RÉSIDENTS / RESIDENTS :

**12 au 14 mars - 9:00 à 11:30, 13:30 à 16:30 \***

**19 au 21 mars - 9:00 à 11:30, 13:30 à 16:30**

**NON RÉSIDENTS / NON RESIDENTS : 21 mars**

\* **Le mardi 12 mars, de 17:30 à 19:30, des inscriptions pourront être acceptées pour les résidents seulement.**

**À noter que :** Les inscriptions prises le soir, sur place, en papier, ne sont pas garanties tant que l'information n'est pas enregistrée par une employée permanente de jour. Pour ces inscriptions, il est préférable de payer par chèque. Vérification : 450-473-4700. **Nous ne faisons aucun appel téléphonique de confirmation.**

\* **On Tuesday March 12, from 5:30 to 7:30 pm, registration will be accepted for residents only.**

**Please note that:** On-site registration held in the evening is not guaranteed until officially recorded by a full-time day employee. Paying by cheque is preferable for these registrations. Verification: 450 473-4700. **We do not confirm by phone.**

## Carte loisirs obligatoire pour inscription / Leisure card required for registration

### DURÉE / DURATION :

La session de printemps s'étend du 31 mars au 8 juin, à moins d'avis contraire. Les détails sont indiqués sur les reçus. / The Spring session runs from March 31 to June 8, unless otherwise stated. Details appear on the receipts.

### TAXES :

Les taxes sont incluses dans le prix. / Taxes are included in the price.

### ANNULATION / CANCELLATION :

Pour toute annulation, une demande doit être acheminée **PAR ÉCRIT** au Service dans les 2 premières semaines de cours, au 200, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes, J7R 4W6 ou par courriel : **loisirs@ville.deux-montagnes.qc.ca**. Des frais administratifs de 10 \$ seront facturés par personne, par activité, ainsi que la portion des cours utilisés. Si les cours sont annulés par la ville, le remboursement sera intégral. / For any cancellation, a WRITTEN request must be sent within the first two weeks of the beginning of the course at 200, Henri-Dunant, Deux-Montagnes, J7R 4W6 or by email at : **loisirs@ville.deux-montagnes.qc.ca**. An administration fee of \$10 will be charged per person, per activity, and any used portion of the course is not refunded. If a course is cancelled by the Leisure Department, a full refund will be issued.

### PAIEMENT / PAYMENT :

**INTERNET :** Mastercard ou Visa

**SUR PLACE :** Argent comptant, carte de crédit, chèque à l'ordre de « Ville de Deux-Montagnes » ou carte de débit (jour seulement).  
\* **AUCUN CHÈQUE POSTDATÉ** \*. Pour un chèque sans provisions, des frais de 25 \$ seront facturés.

**ON-SITE :** Cash, debit or credit card (daytime only) or cheque payable to « Ville de Deux-Montagnes ». « NO POSTDATED CHEQUES ». A \$25 fee will be charged for NSF cheques.

### LANGUES / LANGUAGE :

L'ensemble des activités se déroule en français, mais certains animateurs peuvent s'exprimer en anglais. / All activities are held in French but some instructors can speak English.

### HORAIRE / SCHEDULE :

Les horaires des activités sont sujets à changement s'il y a un manque de participants et/ou si des activités sont annulées. Pendant la session, si un cours doit être annulé, il sera repris à une date ultérieure. Il n'y aura aucun remboursement pour ces cours reportés. / The schedules of the activities are subject to change if there is a lack of participants and / or if activities are cancelled. During the session, if a course is to be cancelled, it will be resumed at a later date. There will be no refunds for these deferred courses.

### RABAIS / DISCOUNT :

**Pour les résidents de Deux-Montagnes seulement / For Deux-Montagnes residents only :**

- Un rabais de 25% est accordé pour le deuxième enfant et plus d'une même famille, inscrit dans la même discipline. Le coût le plus élevé sera attribué à l'enfant le plus vieux. / A 25% discount is offered for the second child or additional children from the same family registered in the same activity. The highest cost will be charged to the oldest child.
- Un rabais de 25% est aussi accordé aux personnes âgées de 55 à 64 ans (preuve requise). / A 25% discount is also offered to people aged between 55 to 64 years old (proof required)
- Les prix sont indiqués dans la programmation. / Prices are indicated in the program.

### Rabais préférentiel pour les 65 ans+ résidents seulement

Gratuité pour le premier cours  
et rabais de 50% pour les cours suivants.

#### NON-RÉSIDENTS :

Le coût d'inscription pour les non-résidents est majoré de 50%.

#### Senior discount for 65 years+ for resident only

Free for the first course  
and 50% discount for the following courses.

#### NON-RÉSIDENTS:

The registration cost for non-résidents is increased by 50%.

## ACTIVITÉS POUR JEUNES Youth Activities

## Activités motrices et sportives Sporting and Motor Activities

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
<b>AUTO-DÉFENSE &amp; TAEKWONDO / SELF-DEFENSE &amp; TAEKWONDO</b>	Enfants et adultes 5 ans + Children & adults 5 yrs. +	Mardi et Jeudi Tuesday & Thursday	18:15 à/to 19:15 (1 heure)	Tout en apprenant à se défendre, le participant développe des notions de Taekwondo, judo, aikido, boxe et surtout de la confiance en soi.  <b>10 semaines / weeks</b>	<b>Résident :</b> 97 \$ <b>Résident 2<sup>e</sup> enfant / child + :</b> 72,75 \$	École des Mésanges (ch.d'Oka & 14 <sup>e</sup> Ave.)	Kimono 65 à 80 \$ Possibilité de frais pour examen Possible fees for exam
<b>AUTO-DÉFENSE &amp; TAEKWONDO / SELF-DEFENSE &amp; TAEKWONDO</b>	Enfants et adultes 5 ans + Children & adults 5 yrs. +	Samedi / Saturday	9:30 à/to 10:45 (1½ heure)	While learning to defend themselves, participants develop concepts of Taekwondo, judo, aikido, boxing and especially self-confidence.	<b>Résident :</b> 62 \$ <b>Résident 2<sup>e</sup> enfant / child + :</b> 46,50 \$		



COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
<b>ESPACE LIBRE ACTION</b>	Parent / enfant Parent / child	Jeudi / Thursday	9:00 à/to 11:30	<p>Activité gratuite et libre pour permettre aux parents et leurs enfants de jouer librement tout en développant la motricité chez l'enfant et ses habiletés sociales. Le parent doit accompagner son enfant en tout temps et veiller à sa sécurité. Salle et matériel disponible.</p> <p><b>Jusqu' au 2 mai</b> Until May 2</p> <p>Free activity to enable parents and children to play freely while children develop motor and social skills. The parent must accompany his/her child at all times to ensure his/her safety! Hall and equipment available.</p>	<p><b>Aucune inscription requise</b> No registration required</p>	Centre communautaire (200, Henri-Dunant)	
<b>Karaté Shotokan</b>	7 à 18 ans	Mercredi / Wednesday	19:00 à/to 20:00	<b>10 semaines / weeks</b>	<p><b>Résident : 79 \$</b> <b>Résident 2e enfant / child + : 59,25</b></p>	École des Mésanges (ch.d'Oka & 14 <sup>e</sup> Ave.)	Kimono, Approx. 50\$ (voir instructeur See instructor)

Danse / Dance

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
<b>PRÉ-DANSE</b>	3 ans	Samedi / Saturday	9:00 à/to 10:00	<b>10 semaines / weeks</b>	<b>Résident : 80 \$</b> <b>Résident 2<sup>e</sup> enfant / child + : 60 \$</b>	École des Érables (14 <sup>e</sup> ave et Guy)	Collants, maillot de ballet, petits chaussons de danse.
	4 ans		10:00 à 11:00				Tights, ballet jersey & slippers.
<b>MINI HIP HOP</b>	5 à 7 ans	Samedi / Saturday	11:00 à/to 12:00				Vêtements confortables (legging ou jogging), t-shirt et espadrilles. Comfortable clothes and running shoes.




COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION
Étoile de mer / Starfish	6 à 18 mois	Dimanche / Sunday	9:00 à/to 9:25	Avec parent.	Résident : 47 \$ Résident 2 <sup>e</sup> enfant / child + : 35,25 \$	École des Érables (coin 14 <sup>e</sup> ave et Guy)
		Samedi / Saturday	9:30 à/to 9:55	With parent.		
Canard / Duck	18 à 30 mois	Dimanche / Sunday	9:30 à/to 9:55	Avec parent.		
		Samedi / Saturday	10:00 à/to 10:25	With parent.		
		Samedi / Saturday	10:30 à/to 10:55	With parent.		
Tortue de mer / Sea Turtle	2 ½ à 5 ans	Dimanche / Sunday	10:00 à/to 10:25	Avec parent.		
		Dimanche / Sunday	10:30 à/to 10:55	With parent.		
		Samedi / Saturday	8:30 à/to 8:55	With parent.		
		Samedi / Saturday	11:00 à/to 11:25	With parent.		
Loutre de mer / Sea Otter	3 à 5 ans	Dimanche / Sunday	11:00 à/to 11:25	Enfant seul à l'eau.		
		Dimanche / Sunday	11:30 à/to 11:55	Child alone in water.		
		Samedi / Saturday	9:00 à/to 9:25	Child alone in water.		
		Samedi / Saturday	11:30 à/to 11:55	Child alone in water.		
Salamandre / Salamander	3 à 5 ans	Dimanche / Sunday	12:00 à/to 12:50	Doit être à l'aise seul dans l'eau.		
		Dimanche / Sunday	13:00 à/to 13:50	Must be at ease alone in water		
		Samedi / Saturday	12:00 à/to 12:50	Must be at ease alone in water		
Poisson-lune / Sunfish	3 à 5 ans	Dimanche / Sunday	14:00 à/to 14:50	Doit nager seul sur une courte distance, effectuer un bon battement de jambes et être capable de mettre sa tête dans l'eau.		
		Samedi / Saturday	13:00 à/to 14:50	Must swim alone for a short distance, kick well and be able to put head under water.		
Crocodile	3 à 5 ans	Dimanche / Sunday	15:00 à/to 15:50	Doit pouvoir nager seul 2 à 5 mètres sans aide sur le dos et sur le ventre.		
		Samedi / Sunday	16:00 à/to 16:50	Must be able to swim alone, 2 to 5 meters, on back and stomach, without assistance.		
Junior 1	6 à 8 ans	Dimanche / Sunday	16:00 à/to 16:50	Niveau d'entrée pour les enfants de 6 ans et plus		
		Samedi / Saturday	14:00 à/to 14:50	Entry level for children 6 yrs. and over.		
		Samedi / Saturday	15:00 à/to 15:50	Entry level for children 6 yrs. and over.		

## ACTIVITÉS POUR ADULTES Adult Activities

## Activités physiques Physical Activities

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
AUTO-DÉFENSE & TAEKWONDO / SELF-DEFENSE & TAEKWONDO	16 ans +	Mardi et Jeudi  Tuesday & Thursday	18:15 à/to 19:15 (1 heure)	Tout en apprenant à se défendre, le participant développe des notions de Taekwondo, judo, aikido, boxe et surtout de la confiance en soi.  <b>10 semaines / weeks</b>  While learning to defend themselves, participants develop concepts of Taekwondo, judo, aikido, boxing and especially self-confidence.	Résident : 115 \$ Résident 55 + : 86 \$ Résident 65 + : Gratuit selon le rabais préférentiel ou / Free according to senior discount or 57,50 \$	École des Mésanges (ch.d'Oka & 14 <sup>e</sup> Ave.)	Kimono 65 à 80 \$ Possibilité de frais pour examen Possible fees for exam
			19:15 à/to 20:30 (1¼ heure)		Résident : 144 \$ Résident 55 + : 108 \$ Résident 65 + : Gratuit selon le rabais préférentiel ou / Free according to senior discount or 72 \$		
		Samedi / Saturday	9:30 à/to 10:45		Résident : 72 \$ Résident 55 + : 54 \$ Résident 65 + : Gratuit selon le rabais préférentiel ou / Free according to senior discount or 36 \$		

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
<b>BADMINTON LIBRE</b> PUBLIC BADMINTON	Pour tous / for all	Mercredi et Jeudi Wednesday & Thursday	20:00 à/to 22:00	Aucune inscription nécessaire. 4 à 8 terrains disponibles. Premier arrivé ; premier servi. Aucune réservation ni inscription n'est requise. <b>16 janvier au 25 avril</b> January 16 to April 25 Registration not required. 8 courts available. First come, first served. No reservation or registration is required.	Admission : 5,00 \$	Polyvalente D.M. (500, ch. des Anciens – entrée par le côté / side entrance)	Aucun équipement n'est fourni. No equipment provided.
<b>KARATÉ SHOTOKAN</b> ÉCOLE KOBUSHI KARATE-DO	16 ans +	Mercredi / Wednesday	19:00 à/to 20:00	<b>10 semaines / weeks</b>	<b>Résident : 90 \$</b> <b>Résident 55 ans et plus : 68 \$</b> <b>Résident 65 ans + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou / Free according to the senior discount or 45 \$	École des Mésanges (ch.d'Oka & 14 <sup>e</sup> Ave.)	Kimono, Approx. 60\$ (voir instructeur) (see instructor)
<b>MARCHE ET MÉDITATION</b>	Adultes	Jeudi / Thursday	10:00 à/to 11:00	Venez améliorer votre forme physique tout en socialisant. Différents parcours de marche vous seront suggérés ainsi qu'un 5 minutes de méditation au milieu du parcours. <b>10 semaines / weeks</b> Come improve your fitness while socializing. Different walking routes will be suggested as well as a 5 minute meditation session in the middle of the course.	<b>Résident : 82 \$</b> <b>Résident 55 ans et plus : 62 \$</b> <b>Résident 65 ans + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 41 \$	Départ premier cours : Centre communautaire L'endroit du départ peut varier pour les autres jeudis. First course : Community Centre. The starting point may vary for other Thursdays.	Les participants doivent pouvoir marcher au moins 45 minutes sans arrêt. Tenue sportive selon la température et bouteille d'eau nécessaires. Participants must be able to walk at least 45 minutes without stopping. Sports clothing according to weather and water bottle required.
<b>STRONG HAUTE INTENSITÉ</b> HIGH INTENSITÉ	16 ans + en bonne forme physique 16 yrs + in good physical shape	Mercredi / Wednesday <b>Début / beginning : 17 avril</b> Samedi / Saturday <b>Début / beginning : 13 avril</b>	19:00 à/to 20:00 10:15 à/to 11:15	STRONG © associe les bienfaits de l'entraînement de haute intensité, synchronisé à une musique entraînante et parfaitement calibrée. <b>10 semaines / weeks</b> STRONG © combines the benefits of high intensity interval training with the fun of perfectly calibrated musical timing.	<b>Résident : 82 \$</b> <b>Résident 55 + : 62 \$</b> <b>Résident 65 + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 41 \$	École Emmanuel-Chénard (600, 28 <sup>e</sup> ave.) École Sauvé (214, 9 <sup>e</sup> Avenue) (entrée par l'arrière / back entrance)	Tapis de sol, serviette, espadrilles sont nécessaires Mat, towel, running shoes are required
<b>SUP FITNESS</b> 	18 ans +	Jeudi / Thursday	18:30 à/to 19:30	Entraînement complet de cardio et musculation sur une planche d'équilibre imitant l'effet d'une planche sur l'eau. Intense et efficace pour renforcer les muscles stabilisateurs et développer l'équilibre. <b>10 semaines / weeks</b> Complete cardio and strength training on a board imitating the effect of a board on the water. Intense and effective to strengthen stabilizing muscles and develop balance.	<b>Résident : 102 \$</b> <b>Résident 55 + : 77 \$</b> <b>Résident 65 + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 51 \$	École Sauvé (214, 9 <sup>e</sup> Avenue) (entrée par l'arrière / back entrance)	serviette, espadrilles, bouteille d'eau towel, running shoes, water bottle
<b>VOLLEYBALL</b>	Pour tous / for all	Jeudi / Thursday	19:30 à/to 21:30	Équipes sont formées sur place. <b>Jusqu'au 25 avril</b> <b>Until April 25</b> Teams are formed on site.	Admission : 5,00 \$	École Emmanuel-Chénard (600, 28 <sup>e</sup> ave.)	

## Activités physiques / Physical Activities

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
<b>ZUMBA® FITNESS</b>	16 ans +	Lundi / Monday  Début / Beginning 15 avril	19:00 à/to 20:00	Enchaînement de musiques latino avec chorégraphies rythmées. Entraînement cardiovasculaire complet. <b>10 semaines / weeks</b> Latin-American music with rhythmic choreographies. Complete cardiovascular training.	<b>Résident : 82 \$</b> <b>Résident 55 + : 62 \$</b>	Salle des Vétérans (141, ch. Grand-Moulin)	Serviette / Towel
<b>ZUMBA® TONING</b>	16 ans +	Mardi / Tuesday	19:00 à/to 20:00	L'ajout de résistance en utilisant les poids Zumba® Toning permet de vous concentrer sur des muscles spécifiques. <b>10 semaines / weeks</b> Adding resistance by using Zumba® Toning Weights helps you focus on specific muscles.	<b>Résident 65 ans + : Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 41 \$</b>	École Emmanuel-Chénard (600, 28 <sup>e</sup> ave)	Serviette / towel  Poids fournis / Weights supplied

## Activités aquatiques / Aquatic Activities

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION
<b>AQUAFORME / AQUAFITNESS</b>	18 ans+	Lundi / Monday Prof : Éléonore Bégin	18:30 à/to 20:30 19:30 à/to 20:30	Exercices au son d'une musique entraînante, dans l'eau peu profonde. <b>10 semaines / weeks</b> Exercises to lively music in shallow water.	<b>Résident : 80 \$</b> <b>Résident 55 + : 60 \$</b> <b>Résident 65 ans + : Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 40 \$</b>	École des Érables (14 <sup>e</sup> Ave & Guy)
		Mardi / Tuesday Prof : Marie-Hélène Ouellette	18:30 à/to 19:30 19:30 à/to 20:30			
		Mercredi / Wednesday Prof : Marie-Hélène Ouellette	18:30 à/to 19:30 19:30 à/to 20:30			

Credit photo : © Shutterstock / wavebreakmedia

## Activités de bien-être / Wellbeing Activities

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
<b>MÉDITATION</b>	18 ans +	Jeudi / Thursday	19:00 à/to 20:00	Ce cours vous offrira différents outils vous permettant de vous connecter à vous-même et de réduire l'état de stress, d'anxiété... Une recherche de mieux être global. <b>10 semaines / weeks</b> This course will offer various tools to help you connect with yourself and reduce the state of stress and anxiety ... A search for overall well-being.	<b>Résident : 93 \$</b> <b>Résident 55 + : 70 \$</b> <b>Résident 65 ans + : Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 46.50 \$</b>	Centre communautaire (200, Henri-Dunant)	Vêtements confortables, bas, couverture sont nécessaires  Comfortable clothing, socks, blanket are required

COURS COURSE	ÂGE AGE	JOUR DAY	HEURE HOUR	DESCRIPTION	COÛT COST	LIEU LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
<b>SUP Yoga</b>  <b>NOUVEAUTÉ ! NEW!</b>	18 ans +	Jeudi / Thursday	19:30 à/to 20:30	Séance de yoga sur planche d'équilibre qui imite l'effet d'une planche sur l'eau. Une façon différente de tonifier votre corps ! <b>10 semaines / weeks</b> Yoga session on a balance board that mimics the effect of a board on the water. A different way to tone your body !	<b>Résident :</b> 102 \$ <b>Résident 55 + :</b> 77 \$ <b>Résident 65 ans + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 51 \$	École Sauvé (214, 9 <sup>e</sup> Avenue) (entrée par l'arrière / back entrance)	Serviette, espadrilles, bouteille d'eau  Towel, running shoes, water bottle
<b>TAI CHI</b>	18 ans +	Mardi et Jeudi / Tuesday & Thursday	16:00 à/to 17:00	Art martial qui allie la fluidité du mouvement et le contrôle respiratoire et accroît l'énergie, la concentration et la détente. <b>10 semaines / weeks</b> A martial art that combines the fluidity of movement and breathing control and increases energy, concentration and relaxation.	<b>Résident :</b> 115 \$ <b>Résident 55 + :</b> 86 \$ <b>Résident 65 ans + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 57,50 \$	Centre communautaire (200, Henri-Dunant)	Serviette / towel
		Mardi et Jeudi / Tuesday & Thursday	19:00 à/to 20:00			École des Érables (14 <sup>e</sup> Ave & Guy)	
		Samedi / Saturday	10:45 à/to 12 :00			École des Mésanges (ch.d'Oka et 14 <sup>e</sup> Ave.)	Serviette / towel
<b>YOGA (HATHA) DÉBUTANT / BEGINNER</b>	18 ans +	Mercredi / Wednesday <b>Prof. : Patrick Crépeault</b>	18:15 à/to 19:45	Différentes postures axées sur la concentration, la respiration et la relaxation. <b>10 semaines / weeks</b> Different postures that focus on concentration, breathing and relaxation	<b>Résident :</b> 96 \$ <b>Résident 55 + :</b> 72 \$ <b>Résident 65 ans + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 48 \$	École des Érables (14 <sup>e</sup> Ave & Guy)	Serviette / towel
<b>YOGA (HATHA) INTERMÉDIAIRE / INTERMEDIATE</b>	18 ans +	Mercredi / Wednesday <b>Prof. : Patrick Crépeault</b>	20:00 à/to 21:30	Des postures plus avancées sont ajoutées ainsi que des enchaînements et des variations. <b>10 semaines / weeks</b> More advanced postures are added as well as sequences and variations.			
<b>YOGA 50 + DÉBUTANT / BEGINNER</b>	50 ans +	Mardi / Tuesday <b>Prof. : Patrick Crépeault</b>	8:45 à/to 10:15	Un yoga sur mesure, simple et relaxant. <b>10 semaines / weeks</b>			
<b>YOGA 50 + INTERMÉDIAIRE / INTERMEDIATE</b>		Mardi / Tuesday <b>Prof. : Patrick Crépeault</b>	10:30 à/to 12:00	An individualized yoga, simple and relaxing.			
<b>YOGA 50 + AU SOL / ON FLOOR</b>	50 ans +	Lundi / Monday <b>Prof. : Marie-Pier Corbeil</b>	14:00 à/to 15:15	Yoga avec exercices au sol et sur chaise, adapté, simple et relaxant. <b>10 semaines / weeks</b> Yoga with exercises on floor and using a chair, adapted, simple and relaxing.	<b>Résident :</b> 79 \$ <b>Résident 55 + :</b> 59 \$ <b>Résident 65 ans + :</b> Gratuit selon le rabais préférentiel ou/ Free according to the senior discount or 39,50 \$	Centre communautaire (200, Henri-Dunant)	Serviette / towel
<b>YOGA 50 + SUR CHAISE / ON CHAIRS</b>		Mardi / Tuesday <b>Prof. : Marie-Pier Corbeil</b>	13:15 à/to 14 :30	Yoga sur chaise pour personnes avec des limitations. <b>10 semaines / weeks</b> Yoga with chairs for people with limitations.			





## HORAIRE RÉGULIER DU PATINAGE ET HOCKEY LIBRE

\*L'aréna est fermé lors des journées fériées

<b>DIMANCHE</b>	11:30 à 12:30	Hockey parents-enfants	<b>NOUVEAUTÉ! NEW!</b>
<b>LUNDI</b>	8:30 à 9:30	Patin parents-enfants (0-5 ans)	<b>NOUVEAUTÉ! NEW!</b>
	9:30 à 11:00	Patin libre adultes	
	13:00 à 14:30	Hockey libre 50 +	<b>NOUVEAUTÉ! NEW!</b>
<b>MARDI</b>	13:00 à 14:30	Hockey libre 14 +	
	14:30 à 16:00	Patin libre tous	
<b>MERCREDI</b>	8:30 à 9:30	Patin parents-enfants (0-5 ans)	<b>NOUVEAUTÉ! NEW!</b>
	9:30 à 11:00	Patin libre adultes	
<b>JEUDI</b>	14:00 à 15:30	Hockey libre 14 +	
	15:30 à 17:00	Patin libre tous	
<b>VENDREDI</b>	14:00 à 15:30	Patin libre adultes	<b>NOUVEAUTÉ! NEW!</b>
	15:30 à 17:00	Patin libre tous	
<b>SAMEDI</b>	12:00 à 13:00	Patin libre tous	

**\*patin libre annulé le vendredi 5 avril et remplacé par le « Patin Disco », de 18:30 à 20:30**  
**\*public skating cancelled on Friday, April 5 and replaced by the « Disco Skating » from 6:30 pm to 8:30 pm**

## Horaire spécial de la relâche

Dimanche 3 mars au samedi 9 mars

<b>3 MARS</b>	11:30 à 12:30	Hockey parents-enfants
<b>4 MARS</b>	8:30 à 9:30	Patin parents-enfants 0-5 ans
	9:30 à 11:00	Patin libre pour tous
	11:00 à 12:00	Hockey libre 14+
	13:00 à 14:30	Hockey libre 50+
<b>5 MARS</b>	12:00 à 13:00	Patin libre pour tous
	13:00 à 14:30	Hockey parents-enfants
	14:30 à 16:00	Patin libre pour tous
<b>6 MARS</b>	8:30 à 9:30	Patin parents-enfants 0-5 ans
	9:30 à 11:00	Patin libre pour tous
	11:00 à 12:30	Hockey parents-enfants
<b>7 MARS</b>	13:00 à 14:00	Hockey parents-enfants
	14:00 à 15:30	Hockey libre 14+
	15:30 à 17:00	Patin libre pour tous
<b>8 MARS</b>	13:00 à 14:00	Hockey libre 14+
	14:00 à 17:00	Patin libre pour tous
<b>9 MARS</b>	12:00 à 13:00	Patin libre pour tous

## COÛT – PATINAGE LIBRE

**Gratuit** : résidents Deux-Montagnes et Sainte-Marthe  
**Carte loisirs obligatoire !**

**5 \$** : non-résidents

## COÛT – HOCKEY LIBRE

**Parents-enfants : l'enfant doit être accompagné d'un parent - seul le parent paie (pour les non-résidents)**

**Gratuit** : résidents Deux-Montagnes et Sainte-Marthe  
**Carte loisirs obligatoire !**

**10 \$** : non-résidents



Credit photo : LuckyLife11 / Pixabay.com

## Horaire spécial de la relâche

3 au 9 mars

## PATINOIRES EXTÉRIEURES

Parc Olympia (1005, rue Guy)  
et Parc Central (108, 13e Avenue)

**8:00 à 22:00**

(selon température)



**HORAIRE RÉGULIER / REGULAR SCHEDULE**

LUNDI	13:00 - 20:00
MARDI	13:00 - 20:00
MERCREDI	10:00 - 20:00
JEUDI	13:00 - 20:00
VENDREDI	13:00 - 20:00
SAMEDI	10:00 - 16:30
DIMANCHE	13:00 - 16:30



Crédit photo: © Shutterstock / Taylor Olson

*Activités pour les jeunes*

**LES MATINÉES DES TOUT-PETITS**  
avec Tamara

Des contes, des comptines et des activités adaptées pour vos petits amours!

Pour les enfants de 1 à 5 ans avec accompagnateur de 10:30 à 11:00  
**Inscription obligatoire**

MERCREDI	SAMEDI
13 mars	23 mars
10 avril	---
8 mai	18 mai

L'animatrice peut s'exprimer en anglais



**Nous pouvons organiser des séances  
pour les garderies, communiquez avec nous!**



avec Tamara  
Pour les 6 à 9 ans

Tamara t'attend pour une heure de création et de plaisir!  
Tout le matériel est fourni.

Les vendredis 15 mars, 12 avril, 17 mai à 18:30!

L'animatrice peut s'exprimer en anglais

**Inscription obligatoire**

**TABLE CRÉATION LIBRE**

La table création libre est disponible chaque samedi dans la section jeunesse pour colorier et bricoler!  
Inscription non requise, activité gratuite



**LECTURE, PLAISIR ET MUSIQUE**  
avec les Petits ménestrels

Dans un conte géant avec l'ours Bazou, la grenouille Gribou et la libellule Tourlou, les enfants explorent des histoires musicales.

Pour les enfants de 1 à 5 ans avec accompagnateur de 10:30 à 11:30  
Le samedi 6 avril

**Inscription obligatoire**



**HEURE DU CONTE**  
avec Tamara

Pour les 3 à 6 ans. Les animations ont lieu de 18:30 à 19:15

**BRRRR !** 22 février

**Poussins, lapins et chocolats !** 22 mars

**Inscription obligatoire**

**Soirée pyjamas !** 26 avril

**J'ai faim !** 24 mai

**BRIXOLOGIE :  
Véhicules motorisés en LEGO**



avec Sciences en folie  
Pour les 7 à 10 ans

Bouclez votre ceinture! Vous êtes des ingénieurs automobiles!  
Construisez un véhicule motorisé et apprenez comment l'optimiser.

Samedi le 18 mai à 13:00

**Inscription obligatoire**

# LES INSCRIPTIONS SONT DÉBUTÉES!

Les activités sont GRATUITES pour les membres et 5\$ pour les non membres.

## Activités pour la famille

### RICO COCORICO Cowboy au galop!

avec Animations clin d'oeil  
Sacha la vache est malade.  
Son ami Rico tente de la soigner,  
pendant que Réal son cheval le  
presse pour partir au Texas, là où une grande course aux cocos de  
Pâques pour cowboys les attend.

Découvrez des chansons à la guitare, du gumboots et du rodéo à  
travers cette histoire d'amitié.

Le samedi 9 mars à 10:30  
**Inscription obligatoire**

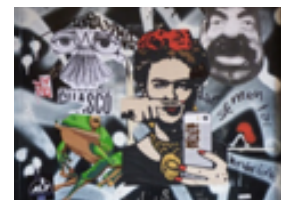


## Activités pour les ados

### JOURNAL D'ADO avec Brigitte Meloche

Réalise ton journal créatif avec des  
dessins, des collages, des jeux et de  
l'écriture.

10 ans et plus  
Les jeudis 14 mars, 11 avril et 9 mai 18:00 à 20:00  
**Inscription obligatoire**



### TECHNO CULTURE CLUB

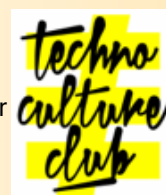
**Fabrique ta propre enseigne néon**  
Donne vie à ton espace avec une enseigne néon sur  
mesure ! Fais parler ton imagination en utilisant des  
cures-pipes et des fils électroluminescents !

Samedi le 23 mars à 13:00

#### Programmation lo-fi

De manière active, amusante et pratique, construis ton propre robot  
en carton et familiarise-toi avec le concept des instructions.  
Samedi le 6 avril à 13:00

10 ans et plus (Maximum 6 personnes)  
**Inscription obligatoire**



## LES SOIRÉES CINÉMA

Apportez doudou et collations !

## MOVIE NIGHTS AT THE LIBRARY

Les vendredis  
à 19:00  
Fridays at 19:00

8 mars



5 avril



10 mai



Représentation  
en anglais  
Movie in english

**Inscription obligatoire / Registration required**  
**Informations : 450 473-2702 bibliothèque**

## C'EST LA RELÂCHE!

Pour les 6 à 12 ans  
**Inscription obligatoire**

LUNDI 4 MARS	MARDI 5 MARS	MERCREDI 6 MARS	JEUDI 7 MARS	VENDREDI 8 MARS
14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:30	14:00 - 16:00
PERSONNAGES DE BD avec Jocelyn Jalette	ACTIVITÉ LEGO	ÉDUCAZOO	ACIDES ET BASES Expériences scientifiques	JEUX VIDÉO
		 Un moment inoubliable avec des animaux exotiques!		

## Activités pour les adultes

### AINÉS AVISÉS

avec l'agent sociocommunaire  
Christopher Harding

Cette conférence vise à conscientiser  
les aînés sur la fraude et les  
différentes formes d'abus, en plus de  
les informer sur les ressources à leur  
disposition.

Le jeudi 28 mars à 19:00  
**Inscription obligatoire**



ACTIVITÉ GRATUITE  
FREE ACTIVITY



### SOIRÉE POÉSIE

avec le poète Denis Morin

Venez rencontrer l'auteur des recueils de poésie  
biographiques sur Rodin, Félix Leclerc  
et Modigliani dans trois soirées de lecture  
publique accompagnée d'un pianiste.

Les mercredis 17 avril, 22 mai et 5 juin à 19:00  
**Inscription obligatoire**



ACTIVITÉ GRATUITE  
FREE ACTIVITY

## LES INSCRIPTIONS SONT DÉBUTÉES!

Les activités sont **GRATUITES** pour les membres et **5\$** pour les non membres.

### ENTRE LES LIGNES : séances de coloriage pour adultes

avec **Guylaine**

Les mardis 5 mars, 2 avril et 7 mai de 14:00 à 16:00, venez colorier dans une atmosphère de détente! Le matériel est fourni, mais vous pouvez apporter le vôtre.

**Inscription non requise**

ACTIVITÉ GRATUITE  
FREE ACTIVITY



### À VOS AIGUILLES : club de tricot avec Tamara

Apportez vos aiguilles ainsi que vos balles de laine et venez jaser tricot autour du foyer avec Tamara! C'est une belle occasion d'échanges pour les débutants et les plus experts.

Les mercredis 20 mars, 17 avril et 15 mai de 14:00 à 16:00.

Les jeudis 14 mars, 11 avril et 9 mai de 18:00 à 20:00

**Inscription non requise** (Aucun matériel n'est fourni)



ACTIVITÉ GRATUITE  
FREE ACTIVITY

### COMMENT ÇA MARCHE?

Initiation à l'informatique pour débutants



Vous avez des questions sur l'utilisation des courriels, Facebook, Twitter, Word, Excel, PowerPoint ou l'informatique en général? Prenez rendez-vous à la bibliothèque.

21 mars, 18 avril et 16 mai de 9:00 à 11:00

**Inscription obligatoire** (Rendez-vous de 45 minutes maximum)

### ENTRE BÊTES

Œuvres de **Stef Heendrickxen**

Fascinée par le monde animal depuis son enfance, Stef Heendrickxen explore notre rapport avec la faune. Où se trouve la frontière entre l'instinct et l'intelligence? Sommes-nous juste des « animaux déguisés »? L'exposition « Entre bêtes » tente d'y répondre avec humour dans des portraits à l'encre et à l'acrylique.

**Jusqu'au 30 mars 2019**

**VOUS ÊTES UN ARTISTE EN ART VISUEL?**

Et vous aimeriez soumettre votre candidature pour exposer vos œuvres à la bibliothèque?

Communiquez avec nous pour plus d'information.



### CAFÉ-LECTURE

avec **Carole Brisson**

Un club de lecture pour les adultes afin de partager ses piqûres-lectures, lire et échanger sur des thèmes choisis autour d'un bon café! Lire... un plaisir qui se partage!

Les jeudis 21 mars, 25 avril et 23 mai de 10:00 à 12:00

**Inscription obligatoire**



### ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

avec **Brigitte Meloche**

Vous aimez les crayons, les plumes, les livres et l'odeur du papier? Vous avez le goût d'écrire depuis longtemps? Vous aimeriez reprendre cette belle activité que vous avez mise de côté? Venez découvrir cet atelier avec l'auteure Brigitte Meloche.

Les vendredis 22 mars, 26 avril et 24 mai de 13:30 à 15:30.

**Inscription obligatoire**



### LES BASES DU COMPORTEMENT CANIN

Avec **Amélie Martel**, directrice du bien-être animal à la SPCA de Montréal

Comment aborder un chien? Pourquoi tire-t-il sur la laisse durant la marche? Pourquoi fait-il ses besoins dans la maison? Vous déconstruirez les mythes, légendes et fausses croyances sur les comportements canins.

Le jeudi 30 mai à 19:00

**Inscription obligatoire**



toutapprendre.com

APPRENDRE EN LIGNE

### Vous voulez apprendre l'espagnol, la guitare ou encore la retouche d'image?

ToutApprendre.com vous propose plus de 600 formations données par des experts sur une plateforme facile à utiliser.

Vous aurez accès à des cours de langues (Anglais, Espagnol, mandarin, afrikaan, etc.), de bureautique (Excel, Word, Access, etc.), de multimédia (retouche d'image, 3D, développement Web, etc.), sur la vie professionnelle (anglais des affaires, gestion, ventes, etc.), de musique (guitare, piano, solfège, etc.) et de développement personnel (vivre mieux, relations interpersonnelles, etc.)

Et c'est gratuit pour les abonnés de la bibliothèque!



## ASSOCIATION CULTURELLE DE DEUX - MONTAGNES

### La Petite école jaune

1304, chemin d'Oka, Deux-Montagnes  
450 491-6735



acdm@videotron.ca  
Acadm Vivre Les Arts  
www.lapetiteecolejaune.ca



La mission de l'Association culturelle de Deux-Montagnes est de favoriser l'épanouissement par les arts. Une grande variété de cours et d'activités sont offerts, permettant aux citoyens de Deux-Montagnes et de la région de « vivre les arts ».

### SESSION DE PRINTEMPS

Veuillez consulter la liste des cours sur le site internet ou communiquer avec l'Association.

#### CARTE de MEMBRE:

Toute personne désirant suivre des cours à l'association doit posséder une carte de membre en règle de l'association au coût de 20\$ par personne ou 25\$ par famille, valide pour une année à partir de la date d'achat. Celle-ci n'est pas remboursable excepté si le cours est annulé par l'ACDM.

#### LES CLASSES:

Les classes requièrent un nombre minimum d'inscriptions (généralement 4) pour être ouvertes, advenant le cas que vous vous soyez inscrit à un cours qui ne peut avoir lieu par manque d'élèves, vous serez entièrement remboursé.

#### LES COURS:

Des frais pour le matériel peuvent s'appliquer; voir avec le professeur. Tout cours peut être annulé avec remboursement dans les huit jours suivant l'inscription, passé ce délai, aucun cours ne sera remboursé. Aucune période " d'essai gratuit " n'est offerte à l'intérieur d'un cours.

**Notez que l'ACDM, organisme à but non lucratif, est une organisation qui n'a pas le pouvoir d'émettre des reçus pour les impôts.** Les paiements se font par chèque ou argent comptant.

### L'ÉVEIL AU PRINTEMPS

pour les enfants de 5 à 11 ans

Atelier de bricolage, de peinture et de maquillage, incluant une prestation d'un magicien et des friandises. Du plaisir assuré!

**Dimanche le 7 avril de 13:30 à 16:00**

**Gratuit**

**Inscription obligatoire**



### LA MARTINIQUE EN PHOTOS

Voyage présenté par M. James Colmer qui s'adresse aux personnes intéressées à découvrir ce pays ou à ceux qui le connaissent déjà et qui voudrait échanger sur cette île des Caraïbes.

**Le dimanche 17 mars à 14:00, durée d'environ 1h**

**Le café sera offert**

**Gratuit**

**Inscription obligatoire**

### CONCERT DE LA FÊTE DES MÈRES

Moment musical dédié à toutes les mamans où le café sera offert.

**Dimanche 5 mai de 14:00 à 15:30**

**Entrée gratuite**

**Inscription obligatoire**

## C.E.S.A.M.E.

### Centre pour l'enfance en santé mentale

#### ATELIERS DE STIMULATION PRÉCOCE

Permettre aux enfants de 3 à 5 ans de parfaire leurs habiletés motrices, cognitives, socio affectives et de favoriser l'autonomie. Aider les enfants présentant principalement des difficultés de comportement, langage, communication ou socialisation.

**Printemps : 6 ateliers – 9:00 à 11:00 et 13:00 à 15:00**

**10 \$ / atelier + carte de membre annuelle obligatoire (10 \$)**

328, Chemin de la Grande Côte  
Saint-Eustache

450-623-5677

cesame.cesame@videotron.ca

www.cesamedeuxmontagnes.com

## CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA MRC DEUX-MONTAGNES

### ATELIERS INTERACTIFS SUR L'ÉDUCATION FINANCIÈRE, ACTIVITÉS THÉMATIQUES « LES 12 COUPS DU CJEDM »

Éducation financière et activités de groupe sur différents sujets.

**Mars et avril – 9:00 à 12:00 et 13:00 à 16:00**

**Gratuit**

2705, boul. Des Promenades, suite 10

Maryse St-Jacques

450 974-1635

info@cjedm.qc.ca

www.cjedm.qc.ca

## CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL LE GRAND BAZAR DU PRINTEMPS

Vente d'articles usagés pour les bébés et les jeunes enfants.

**28 avril – 10:00 à 14:00**

**Sac à 5\$ pour les membres / 10\$ pour les non-membres**

509, Chemin de la Grande Côte  
Saint-Eustache

Valérie Binette Provost

450-472-2555

cpn.accueil@videotron.ca

www.carrefourperinaiissance.org

## CENTRE MARIE ÈVE

### COMPTOIR FAMILIAL MOBILE

Vente de surplus de dons (vêtements pour toute la famille, articles pour bébés, jouets). Argent comptant seulement. Les profits sont investis dans le service aux mères. Sacs remis sur place.

**23 mars – 10:00 à 14:00**

**Lieu à confirmer**

Isabelle Jorg

450-491-1494

info@centremarieeve.ca

facebook.com/cme ou www.centremarieeve.ca

## CLUB DE PÉTANQUE DE DEUX-MONTAGNES

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**8 avril 2019 – 18:45**

**Carte de membre : 10 \$**

Maison des citoyens  
202, Henri-Dunant

Micheline Beaudin

450-473-9910

mb77667@gmail.com

Jean-Claude Lagacé

450-974-9700

j.claude.lagace@videotron.ca

## CLUB DE SOCCER SHAMROCKS FC

### INSCRIPTIONS AUX LIGUES D'ÉTÉ

Notre club compte des équipes locales (U4 à U8) ainsi que des équipes intercity (U9 à O35). Possibilité d'inscription dans ces équipes, selon les places restantes pour chacune des catégories.

Le « Soccer-Mom » est un groupe de femmes qui se rencontrent de façon amicale chaque semaine afin de jouer au soccer et ce, sans aucune compétition.

La « Ligue amicale adulte mixte » est composée d'hommes et de femmes qui se rencontrent de façon amicale chaque semaine, dans le simple but d'avoir du plaisir à jouer et pour se mettre en forme.

**U4-U5 – Samedi matin – 9:30**

**U6 – Mardi et jeudi – 18:30 à 19:30 – PDM**

**U7 – Lundi et mercredi – 18:30 à 19:30**

**U8 – Mardi au jeudi – 18:30 à 19:30 – LTM**

**Coût variable, selon les catégories**

**Soccer-Mom – Vendredi – 19:00 à 20:30**

**7 juin au 13 septembre – 120 \$**

**Ligue amicale adulte mixte – Dimanche – 20:00 à 21:00**

**9 juin au 25 août – 70 \$**

info@soccerdxm.org

www.soccerdxm.org

**Inscription ligue locale et intercity : www.soccerdxm.org**

**Soccer-Mom et Ligue amicale adulte mixte : www.amilia.com/store/fr/shamrocksf/shop/programs**

## CLUB SOCIAL HÉRITAGE /

### HERITAGE SOCIAL CLUB

#### DÎNER DE LA ST-PATRICK

#### ST-PATRICK'S DAY LUNCHEON

Divertissement de la troupe « Forever Young Theatre »  
Entertainment starring the « Forever Young Theatre » Group.

**13 mars – 12:00**

**10 \$**

503, rue Cédar

#### DÎNERS DU MERCREDI WEDNESDAY LUNCHEON

Les portes ouvrent à 11:30

Doors open at 11:30 am

**10 avril – 12:00**

**10 \$**

503, rue Cédar

## SOUPER SPAGHETTI ET DIVERTISSEMENT SPAGHETTI SUPPER AND ENTERTAINMENT

**13 avril – 18:00**

**Coût à déterminer / Cost to be determined**

503, rue Cédar

450-473-5429

heritage\_social\_club@yahoo.ca

www.heritagesocialclub.com

## CO-OPÉRATIVE DES ARTS DES BASSES-LAURENTIDES

### FOREVER YOUNG THEATRE « When Irish eyes are Smiling »

Directed by Bill Dore.

**13 mars – 12:00 (midi / noon)**

**Repas et spectacle / Luncheon and Show : 10 \$**

Club social héritage

503, rue Cédar

### FOREVER YOUNG THEATRE « The Bee Hive Mystery »

by Steve Gillam.

**4 mai**

**Meurtre et mystère et repas / Murder Mystery Show and dinner**

Club social héritage

503, rue Cédar

Hazel Wylie

450-983-6811

Heather Tremblay

450-472-8927

heathertremblay12@gmail.com

www.foreveryoungtheatre.ca

## CORPS DE CADETS DE LA LIGUE NAVALE DEUX-MONTAGNES

### INSCRIPTIONS 2019

Pour les garçons et les filles de 9 à 12 ans qui désirent connaître le monde naval, la survie en forêt et beaucoup d'autres activités de l'univers des cadets.

**Tous les samedis – 8:15 à midi**

**65 \$**

Légion royale canadienne

141, chemin du Grand-Moulin

Isabelle Paquette

514-922-7165

deux-montagnes@lignenavaleducanada.qc.ca

## DANSE EN COEUR

### SOIRÉE DU MOIS

Pratique de danse en ligne

**30 mars – 19:00**

**13 \$**

Centre communautaire Sainte-Marthe-sur-le-lac

99, de la Mairie

### SOUPER FIN SESSION

Souper et danse en ligne

**27 avril – 17:00**

**32 \$**

Centre communautaire Sainte-Marthe-sur-le-lac

99, de la Mairie

Colette Leconte

450-491-5774

danseencoeur@videotron.ca

www.danseencoeur.ca

## EXCEL GYM - ZODIAK

### INSCRIPTIONS – SESSION PRINTEMPS 2019

Gymnastique, cheerleading, trampoline et bien plus ! Des activités dès l'âge de 6 mois !!

**À partir du 25 mars – 7 :00**

196, boul. Industriel  
Saint-Eustache

450-623-2987

excelgym-zodiak@videotron.ca  
www.excelgym-zodiak.com

## FONDATION ÉMILE-Z-LAVIOLETTE

### PASSION VINS & FROMAGES

Activité de levée de fonds pour les enfants démunis de la MRC Deux-Montagnes.

**27 avril – 18:00**

**100 \$ / personne**, avec possibilité de l'émission d'un reçu d'impôt

Cabane à sucre « Sous le charme des Érables »  
Saint-Eustache

Pierre Legault

514-945-2231  
info@emile-z-laviolette.com  
www.emile-z-laviolette.com

## FORAINS ABYSSAUX

### COURS DE CIRQUE – SESSION PRINTEMPS

Inscription des élèves entre 7 et 15 ans.

**2 mars au 11 mai – 14:30 à 16:00**

**12 \$ / cours ou 132 \$ pour la session**

École Mountainview  
2001, rue Guy

Hélène Courteau

514-892-3271  
ecoleforains@videotron.ca  
www.ecoledecirquelesforains.com

## GRENIER POPULAIRE DES BASSES-LAURENTIDES

### GRANDE VENTE DE LIQUIDATION

50% sur une multitude d'articles en magasin.

**7-8-9-10 mars**

**4-5-6-7 avril**

217, rue St-Laurent  
Saint-Eustache

Louise Boutin

450-623-5891, poste 224  
info@grenierpopulaire.com  
www.grenierpopulaire.com

## LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES

### COMMENT RETROUVER LA VITALITÉ DE VOS 20 ANS ?

Conférence qui permet de vous outiller afin de générer à l'intérieur de vous une source d'énergie illimitée. Imaginez ce que votre vie serait si vous pouviez déborder de vitalité...

**20 mars – 13:30**

**Gratuit**

### HO'OPONOPONO

Lors de cette conférence, venez découvrir la méthode Hawaïenne pour obtenir la vie que vous voulez. Vous découvrirez les origines et l'évolution de l'Ho'oponopono et comment l'intégrer dans votre vie quotidienne. Beaucoup plus qu'une méthode, il s'agit d'un art, d'une philosophie ancestrale.

**10 avril – 13:30**

**Gratuit**

## SOS OS ! DES OS SOLIDES À TOUT ÂGE !

Si on écoute certains, à un certain âge, on va casser, sécher, mourir dans d'affreuses douleurs suite à une fracture de la hanche si on ne prend pas de médicaments. Et s'il y avait une autre façon de faire ? Venez discuter du côté positif de ce qu'on peut faire pour améliorer sa propre santé. Oui, on peut rester grande et belle très longtemps !

**24 avril – 13:30**

**Gratuit**

Chantal Lebeau

450-472-7245  
info@lamouvanca.ca  
www.lamouvanca.ca

## LÉGION ROYALE CANADIENNE 185 ROYAL CANADIAN LEGION

### JAMBOREE

4 groupes " live " de musique Country / 4 live bands of Country music

**28 avril – 13:00**

**7 \$**

Légion royale canadienne  
141, chemin du Grand-Moulin

450-472-6530

## PANDA

Panda offre des activités en lien avec le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).

Panda offers activities related to Attention Deficit Disorder with or without Hyperactivity (ADHD).

### CONFÉRENCE – LES OUTILS SENSORIELS, POUR QUI, POUR QUOI FAIRE ?

Depuis quelques années sont apparus sur le marché nombre d'outils sensoriels, tels que des toutous lourds, des coussins, des balles texturées, etc. Cet atelier a pour objectif principal de démystifier et de mieux comprendre le fonctionnement et l'utilisé des outils sensoriels. Vous vous assurerez ainsi de bien les utiliser.

**12 mars – 19:30**

École Emmanuel-Chénard  
600, 28e Avenue

### CONFERENCE IN ENGLISH – FRUSTRATION AND ANGER MANAGEMENT

Intolerant to frustration, quick to anger with a high emotional excitability and reactivity... sounds familiar? The regulation of emotional responses to daily situations are frequently a challenge for people with DHD. This conference will help participants recognize the triggers and early warning signs of anger and learn the techniques to calm down and manage the situation before it gets out of control.

**28 mars – 19:00**

Maison des citoyens  
202, Henri-Dunant

### CONFÉRENCE – ON A MISÉ SUR TOI

CONFÉRENCIER : Martin Lajeunesse, formateur.

Aujourd'hui je suis un homme heureux ! Comment ai-je pu y arriver malgré les embûches causées par mes troubles d'apprentissage car je suis dyslexique et hyperactif. Cette conférence est un témoignage drôle et touchant sur mon parcours de vie. Elle donne espoir aux jeunes qui ont des troubles d'apprentissage ainsi qu'à leurs parents, intervenants et enseignants. J'insiste sur les trois facteurs qui, selon moi, m'ont sauvé la vie et ont fait de moi un homme heureux : On a misé sur mes forces; on m'a regardé avec des yeux aimants; on a valorisé mes différences.

**2 avril – 19:30**

École Emmanuel-Chénard  
600, 28e Avenue

**Pour tous les ateliers et conférences / For all workshops and conferences :**

**Carte de membre annuelle : 10 \$**

**Annual membership: 10 \$**

Marie-Josée Trudel

514-713-5353  
mjtrudel@pandablsso.ca  
www.pandablsso.ca

## SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE DEUX-MONTAGNES

### JARDINS À VISITER À TRAVERS LE MONDE

Conférence offerte par Larry Hodgson

**6 mars – 19:15 à 21:30**

### CRÉER ET HABITER SON JARDIN

Conférence offerte par Alain Lorange

**3 avril – 19 h 15 à 21 h 30**

**Gratuit pour les membres / 5 \$ pour les non-membres**

**Lieu pour toutes les conférences :**

Centre d'art La petite église  
271, rue Saint-Eustache

Lucie Filion

438-492-3555  
sochorecodm@gmail.com  
www.seh2m.fsheq.or

## SOFTBALL DEUX-MONTAGNES

### INSCRIPTION / REGISTRATION

Softball pour 5 ans à 99 ans. Liges pour garçons, filles, hommes, femmes et mixte.

Softball for 5 to 99 yrs. old. Leagues for boys, girls, men, women, and mixed.

### Information sur site internet / Information on Web Site

Trevor Horwood

presidentdmsa@gmail.com  
www.dmsa.ca

## THÉÂTRE DE LA PETITE COMÉDIE

### INSCRIPTION COURS DE THÉÂTRE – 3-5 ANS

Viens explorer différents personnages, améliorer ton vocabulaire et gérer tes émotions dans le plaisir d'apprendre.

**9 mars – 9:45 et 11:00**

**12 mars – 16:00**

**160 \$ pour 14 cours**

Petite école jaune  
1304, chemin d'Ok

Julie Brassard

514-571-7164  
info@lapetitecomedie.ca  
www.lapetitecomedie.ca

On s'active avec le **Défi Santé** et cardiopleinair

## RENDEZ-VOUS ACTIF

**Dimanche 24 mars**



Entraînement gratuit de 60 minutes offert à toute la population, quel que soit l'âge ou la condition physique.

Des prix de participation seront tirés à la fin de l'activité et les participants pourront gagner des abonnements à une session Cardio plein air.

### Une activité pour toute la famille !

Quand :	24 mars 2019
Accueil :	10:15
Entraînement :	10:30 à 11:30
Coût	Gratuit
Lieu	Parc Central 108, 13e Avenue
Inscription :	<a href="http://www.cardiopleinair.ca/defisante">www.cardiopleinair.ca/defisante</a> possibilité de s'inscrire sur place

## Horaire des patinoires

### Semaine de relâche



- Aréna L'Olympia
  - Parc Olympia
  - Parc Central
- Voir pages 9

## VENEZ CÉLÉBRER EN FAMILLE AVEC NOUS !

**SAMEDI  
13 JUILLET 2019**

**13h à 17h**

Festivités sur le chemin d'Oka avec animation, maquillage, kiosques, et beaucoup d'autres activités pour toute la famille !



**Deux-Montagnes**  
*en fête!*

## PATIN DISCO

**Vendredi 5 avril  
18:30 à 20:30**

À l'aréna L'Olympia  
611, 20e Avenue

**Sortez vos déguisements Disco !**

Musique, lumières, divertissement  
Soirée de patinage

Gratuit pour les résidents ! (carte loisirs)



## VENEZ COURIR EN FAMILLE AVEC NOUS !

**JIKKO** DIMANCHE  
PREND LE TEMPS 14 JUILLET  
2019

Parcours de 1 km, 5 km, 10 km et une course  
Bout'chou !

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !**

[www.jikko.ca](http://www.jikko.ca)

\* Inscription gratuite ou 1 km pour les enfants  
inscrits avec un adulte qui s'inscrit au  
1 km, 5 km ou 10 km.