

LOISIRS | BIBLIOTHÈQUE | CULTURE | VIE COMMUNAUTAIRE

Cultivez

DEUX-MONTAGNES

PROGRAMMATION
hiver
2025



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

Inscription

LA PÉRIODE D'INSCRIPTIONS SE TIENDRA DU 3 AU 12 DÉCEMBRE 2024.

RÉSIDENTS

🕒 Dès le mardi 3 décembre, 10 h

NON-RÉSIDENTS

🕒 Dès le lundi 9 décembre, 10 h

Comment vous inscrire aux activités de la Ville de Deux-Montagnes?

1 PROCUREZ-VOUS VOTRE CARTE CITOYEN*

> Pour tous les détails visitez le ville.deux-montagnes.qc.ca/loisirs

* Vous pouvez continuer d'utiliser votre Carte loisirs pour votre inscription aux activités du Service des loisirs et de la bibliothèque, à condition qu'elle soit encore valide.

2 DEUX CHOIX S'OFFRENT À VOUS!

Par internet

www.bit.ly/vdm-loisirs

> Paiement par carte de crédit seulement

OU

En personne

> Rendez-vous au bureau des loisirs ou à la bibliothèque (pour les inscriptions aux activités de la bibliothèque seulement) durant les heures d'ouverture* de ces services.

📍 200, RUE HENRI-DUNANT, DEUX-MONTAGNES

* Le 3 décembre prochain, la bibliothèque et le service des loisirs seront exceptionnellement ouverts entre 10 h et 20 h.

> Modes de paiement acceptés:
Carte de débit ou de crédit, argent comptant.



> **Obligatoire pour l'inscription aux activités**
(POUR CHAQUE MEMBRE DE LA FAMILLE)

Soyez prévoyant!

Créez ou renouvelez votre Carte citoyen avant le début des inscriptions!

Tarifs préférentiels pour les citoyens de Deux-Montagnes

- > Activités gratuites à la bibliothèque.
\$5 pour les non-membres de la bibliothèque.
- > Rabais de 25% accordé aux enfants suivant le premier d'une même famille, tous inscrits dans la même activité.
- > Rabais de 25% accordé aux personnes âgées de 55 ans à 64 ans.
- > Gratuité accordée aux personnes de 65 ans et plus pour le premier cours et rabais de 50% pour les cours suivants (le cours gratuit sera appliqué au cours le moins dispendieux).
- > Frais de non-résident:
frais supplémentaires de 50% du prix régulier.

DÉBUT DE LA SESSION

LE 13 JANVIER 2025 **POUR 10 SEMAINES**

Relâche du 3 au 9 mars 2025

L'enfant doit être
accompagné
d'un adulte

Motrices et sportives



Boxe

AVEC JOANNIE

8 à 11 ans

Mélange de techniques et pratiques de boxe, d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de mise en forme.

📍 **ARÉNA OLYMPIA**

🕒 **Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30**

125 \$

Danse



Zumba

AVEC PETITE FLEUR

5 à 12 ans

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

📍 **ÉCOLE DES MÉSANGES**

🕒 **Dimanche, 10 h 30 à 11 h 30**

125 \$



*Activités
aquatiques*

En raison des travaux à l'École des Érables, nos activités aquatiques reprendront au printemps 2025 seulement. Merci de votre compréhension !

ACTIVITÉS
POUR LES
Jeunes

PROGRAMMATION hiver 2025

4



DÉBUT DE LA SESSION

LE 13 JANVIER 2025 POUR 10 SEMAINES

Relâche du 3 au 9 mars 2025

Danse

AVEC MARIE-PIER

EMMANUEL-CHÉNARD



Initiation à la danse

3 à 4 ans

Classe d'initiation à la danse.

🕒 Samedi, 9h à 9h50

115 \$

Style libre

5 à 6 ans

Une variation des styles hip-hop, jazz et contemporain.

🕒 Samedi, 10h à 10h50

115 \$

Style libre

7 à 8 ans

Une variation des styles hip-hop, jazz et contemporain.

🕒 Samedi, 11h à 11h50

115 \$

Style libre

9 à 12 ans

Une variation des styles hip-hop, jazz et contemporain.

🕒 Samedi, 12h à 12h50

115 \$



*Activités
aquatiques*

En raison des travaux à l'École des Érables, nos activités aquatiques reprendront au printemps 2025 seulement. Merci de votre compréhension !



Activités culturelles

DÉBUT DE LA SESSION LE 13 JANVIER 2025
RELÂCHE DU 3 AU 9 MARS 2025

Introduction à l'illustration

AVEC ÉMILIE PROULX

7 à 12 ans

Faites découvrir à votre enfant le milieu de l'illustration ! À travers divers exercices et projets, votre enfant perfectionnera ses techniques, enrichira sa créativité et explorera une variété de médiums pour donner vie à ses idées.

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Mardi, 16 h 30 à 18 h

DURÉE DE 8 SEMAINES

> Prévoir des crayons de mine standard, une efface et des crayons de couleur (bois ou feutre selon la préférence)

150 \$

Gardiens avertis

AVEC UN PARTENAIRE DE FORMATION DE LA CROIX-ROUGE

11 à 15 ans

Ce cours permettra aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires afin de devenir des gardiens d'enfants compétents. Au programme : reconnaître et prévenir les situations potentiellement dangereuses, faire des choix éclairés, premiers soins de l'enfant, stades de développement de l'enfant et problèmes de comportement. Manuel d'activités inclus et certification de la Croix-Rouge canadienne.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Dimanche 23 février, 8 h 30 à 16 h / 1 COURS
65 \$

Prêts à rester seuls

AVEC UN PARTENAIRE DE FORMATION DE LA CROIX-ROUGE

9 à 12 ans

Ce cours permettra aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires afin de se garder seuls à la maison. Au programme : sensibilisation à l'importance de ses responsabilités, façons d'assurer sa sécurité, réagir en cas d'imprévus et premiers soins de base. Cahier d'activités inclus et certification de la Croix-Rouge canadienne.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Dimanche 9 février, 9 h à 14 h 30 / 1 COURS

55 \$

Cours d'échecs

DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

AVEC ALEXANDRE BER

6 ans et plus

Apprentissage des échecs ainsi que des meilleures stratégies de jeu, dans une ambiance axée sur la pratique et le plaisir !

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Jeudi, 18 h 30 à 20 h

DURÉE DE 10 SEMAINES

135 \$



ACTIVITÉS POUR LES *Adultes*

PROGRAMMATION hiver 2025

6

Physiques

Abdos fesses

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Pour tonifier le grand fessier et les muscles abdominaux.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Mardi, 18 h 45 à 19 h 45
125 \$

Cardio Ballon

AVEC SARRA

16 ans et plus

Améliorez votre cardio avec des exercices accessibles à tous. Ce cours à faible impact utilise des ballons pour ajouter du dynamisme et du plaisir à votre entraînement, tout en ménageant vos articulations.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mercredi, 10 h 30 à 11 h 45
125 \$

Badminton libre et pickleball

Pour tous

Aucune réservation.
4 à 8 terrains disponibles.

📍 POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES

🕒 Mercredi, 20 h à 22 h
> Carte prépayée requise

DÉBUT DE LA SESSION

LE 13 JANVIER 2025 **POUR 10 SEMAINES**

Relâche du 3 au 9 mars 2025

Bootcamp

AVEC JULIE

16 ans et plus

Venez dépasser vos propres limites avec Bootcamp, un cours d'intensité élevée sous forme d'intervalles et/ou de circuits où vous travaillerez force ainsi qu'endurance musculaire et cardiovasculaire.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Mercredi, 19 h à 20 h
125 \$

Dynamique Fitness

AVEC NATHALIE

16 ans et plus

Mélange d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de mise en forme.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Lundi, 18 h 30 à 19 h 30
125 \$

www.bit.ly/vdm-loisirs



DÉBUT DE LA SESSION

LE 13 JANVIER 2025 **POUR 10 SEMAINES**

Relâche du 3 au 9 mars 2025

ACTIVITÉS POUR LES Adultes

Physiques

Hiit

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Forme de conditionnement qui implique de l'endurance, un entraînement en résistance, une aérobie de haute intensité et des exercices effectués en circuit.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Jeudi, 19h45 à 20h45

125 \$

Fitboxe

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Mélange de techniques et pratiques de boxe, d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de mise en forme.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Mardi, 20h à 21h

125 \$

Piyo

AVEC TINA

16 ans et plus

Mélange de Pilates et de Yoga.

📍 ÉCOLE DES MÉSANGES

🕒 Mardi, 18h30 à 19h45

125 \$

Step

AVEC NATHALIE

16 ans et plus

Mise en forme complète sous forme d'exercices multiples et variés incluant un step tout au long de l'entraînement.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Lundi, 19h45 à 20h45

125 \$

Strong Nation

AVEC MARTIN

16 ans et plus

Entraînement HIIT utilisant que le poids du corps propulsé par la musique électro et hip-hop très rythmée.

📍 ÉCOLE DES MÉSANGES

🕒 Mercredi, 18h30 à 19h30

125 \$

Zumba fitness

AVEC CAROLINE

16 ans et plus

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

📍 LÉGION

🕒 Lundi, 19h à 20h

125 \$

Zumba POUR TOUS

AVEC PETITE FLEUR

12 ans et plus

Parfait pour des mouvements originaux Zumba® modifiés à une intensité moindre tout en gardant les éléments du fitness: cardiovasculaire, conditionnement musculaire, souplesse et équilibre!

📍 ÉCOLE DES MÉSANGES

🕒 Dimanche, 9h30 à 10h30

125 \$

Plus de détails
sur les cours au
www.bit.ly/vdm-loisirs

ACTIVITÉS POUR LES *Adultes*

Bien-être

DÉBUT DE LA SESSION

LE 13 JANVIER 2025 **POUR 10 SEMAINES**

Relâche du 3 au 9 mars 2025

Conditionnement physique

POUR DÉBUTANT


AVEC SARRA

55 ans et plus

Différents exercices de renforcement physique et musculaire améliorant la santé globale. Exercices avec le poids du corps et autres matériels.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mardi, 9 h 45 à 11 h
125 \$

 Jeudi, 9 h 45 à 11 h
125 \$


Étirement et mobilité articulaire

AVEC SARRA

55 ans et plus

Exercices d'étirements spécialement conçus pour améliorer la mobilité articulaire et la qualité de vie.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mardi, 11 h 15 à 12 h 30
125 \$

 Jeudi, 11 h 15 à 12 h 30
125 \$


Méditation

AVEC SARRA

16 ans et plus

Ce cours offre différents outils permettant de se connecter à soi-même et de réduire l'état de stress et d'anxiété.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Lundi, 18 h 30 à 19 h 45
125 \$

Mise en forme

PILATES ANTI-ÂGE

AVEC TINA

16 ans et plus

Cette pratique associe les postures, les techniques respiratoires et la relaxation.

 ÉCOLE DES MÉSANGES

 Mardi, 20 h à 21 h 15
125 \$

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mercredi, 12 h à 13 h 15
125 \$

Tai chi

AVEC SYLVIE

16 ans et plus

Art martial chinois apparenté au Kung Fu avec des mouvements lents variés selon les chorégraphies enseignées. Meilleure gestion de la respiration et de la concentration (méditative) ainsi qu'un meilleur équilibre mental et gestuel.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mardi et Jeudi, 16 h à 17 h
125 \$

 ÉCOLE DES ÉRABLES

 Mardi et Jeudi, 19 h à 20 h
125 \$

 ÉCOLE DES ÉRABLES

 Samedi, 10 h 30 à 11 h 30
75 \$



DÉBUT DE LA SESSION

LE 13 JANVIER 2025 **POUR 10 SEMAINES**

Relâche du 3 au 9 mars 2025

Yoga hatha

DÉBUTANT

AVEC JADE

16 ans et plus

Différentes postures axées sur la concentration, la respiration et la relaxation.

📍 ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD

🕒 Mercredi, 18 h 15 à 19 h 30

125 \$

Yoga douceur

AVEC SARRA

55 ans et plus

Pour améliorer sa forme physique tout en réduisant votre stress quotidien.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mercredi, 9 h à 10 h 15

125 \$

Yoga doux et adapté

AVEC JADE

16 ans et plus

Cours de yoga en douceur comprenant asanas, respiration, méditation et détente. Nous travaillerons la souplesse du corps et le calme de l'esprit, dans un environnement sécuritaire et adapté aux besoins de chacun.

📍 LÉGION

🕒 Mardi, 9 h 30 à 10 h 45

125 \$

Possibilité de faire le cours sur chaise.



Yoga

AVEC JADE

50 ans et plus

Un yoga sur mesure, simple et relaxant.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Lundi, 13 h 30 à 14 h 45

125 \$

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mardi, 13 h 45 à 15 h

125 \$

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Jeudi, 13 h 30 à 14 h 45

125 \$



ACTIVITÉS
CULTURELLES
POUR LES
Adultes



Activités culturelles

PETITE ÉCOLE JAUNE
DÉBUT DE LA SESSION LE 13 JANVIER 2025
RELÂCHE DU 3 AU 9 MARS 2025

PROGRAMMATION hiver 2025

10



Peinture classique

HUILE OU ACRYLIQUE

AVEC MICHÈLE BOURLARD

16 ans et plus

DURÉE DE 10 SEMAINES

Les participants apportent tout le matériel requis.
Prévoir environ 130 \$ pour l'achat de matériel.

🕒 Lundi, 13 h 30 à 16 h 190 \$	🕒 Mardi, 18 h 30 à 21 h 190 \$	🕒 Mercredi, 13 h 15 à 15 h 45 190 \$
---	---	---

Aquarelle

AVEC LOUISE FRASER

16 ans et plus

DURÉE DE 10 SEMAINES

Les participants apportent leur matériel et leur projet
et le professeur prodigue son expertise et des
démonstrations pour les aider à le réaliser.

➤ Prévoir environ 100 \$ pour l'achat de matériel
(liste fournie à l'inscription).

🕒 **Mardi, 13 h 30 à 15 h 30 / 175 \$**



Cours d'espagnol

AVEC UN PROFESSEUR DU CENTRE DE LANGUES HORIZON DURÉE DE 10 SEMAINES

14 ans et plus

Que ce soit pour vous préparer en vue d'un voyage
ou tout simplement pour le plaisir, ce cours vous
aidera à gagner en confiance et à communiquer
avec aisance en espagnol. Embarquez dans cette
aventure linguistique enrichissante!

➤ Prévoir l'achat d'un manuel, jusqu'à 38 \$ avant taxes,
valable pour 2 niveaux.

Conversation, niveau 1 **Conversation, niveau 2**

Lundi, 9 h 30 à 11 h 30
ou 18 h 30 à 20 h 30
185 \$

Atelier de pastel

AVEC STÉPHANIE BOUCHARD DURÉE DE 3 SEMAINES

16 ans et plus

Explorez l'univers des pastels: une opportunité idéale
pour exprimer votre créativité et maîtriser ce médium
classique sous toutes ses formes.

16 mars **23 mars** **30 mars**
Initiation au pastel Nature morte Paysage

➤ Tout le matériel est fourni.

🕒 **Dimanche, 9 h à 12 h / 125 \$**

ACTIVITÉS OFFERTES PAR nos organismes partenaires

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS AUPRÈS DE L'ORGANISME.

CIRQUE *Forains abyssaux*

Cours aérien

8 ans et plus

📍 ARÉNA OLYMPIA
🕒 Samedi, 10 h à 11 h 30
285 \$

Aérien intermédiaire

12 ans et plus

avec acquis en cirque
et gymnastique
📍 ARÉNA OLYMPIA
🕒 Samedi, 11 h 30 à 13 h 30
323 \$

Cours ado / adulte

📍 ARÉNA OLYMPIA
🕒 Vendredi, 18 h 30 à 20 h
285 \$

Débutant

4 à 6 ans
📍 ARÉNA OLYMPIA
🕒 Dimanche, 9 h à 10 h
ou 10 h à 11 h
228 \$

Débutant

7 à 12 ans
📍 ARÉNA OLYMPIA
🕒 Dimanche, de 11 h à 12 h 30
ou 12 h 30 à 14 h
285 \$

Informations :

Hélène Courteau | 514 892-3271 📞 Cirque 2M
ecoleforains@videotron.ca | ecoledecirquelesforains.com

- > Session du 17 janvier au 1^{er} juin
- > Inscriptions du 1^{er} novembre au 6 janvier 2025
- > Payable en un ou deux versements.

Théâtre

Informations :

Julie Brassard
514 571-7164
tpcpetitecomedie@gmail.com
www.lapetitecomedie.ca

4 à 6 ans

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
🕒 Samedi, 9 h à 10 h
180 \$ (14 COURS)
Incluant cours ouvert

7 à 9 ans

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
🕒 Vendredi, 18 h à 19 h 15
225 \$ (18 COURS)
Incluant répétition
et spectacle

10 à 12 ans

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
🕒 Lundi, 18 h à 19 h 30
245 \$ (18 COURS)
Incluant répétition
et spectacle

Ados

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
🕒 Lundi, 19 h 45 à 21 h 15
250 \$ (18 COURS)
Incluant répétition
et spectacle

Adultes

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE
🕒 Lundi, 19 h 30 à 21 h 30
295 \$ (18 COURS)
Incluant répétition
et spectacle

Arts martiaux

📍 POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES

Informations :

École Shinka Do Kan
514 516-5855
shinkadokan@gmail.com
www.shinkadokan.com

- > 13 janvier au 29 mars 2025
- > Aucun frais pour les passages de grades
- > Le paiement des frais annuels d'affiliation aux fédérations (Judo Qc ou Karaté Qc) est obligatoire.
- > Rabais pour les familles
- > Cours d'essai gratuit

Judo

3 à 6 ans

PARENT-ENFANTS
🕒 Dimanche, 9 h 45 à 10 h 25
> 1x semaine: 150 \$

7 à 12 ans

🕒 Mercredi, 18 h 15 à 19 h 15
🕒 Samedi, 9 h à 10 h
> 1x semaine: 170 \$
> 2x semaine: 225 \$

13 ans et plus

🕒 Lundi, 19 h 45 à 20 h 45
🕒 Mercredi, 19 h 15 à 20 h 15
🕒 Samedi, 10 h à 11 h
> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$

Arts martiaux PARENT-ENFANT

3 à 6 ans

🕒 Samedi, 8 h 30 à 9 h
> 1x semaine: 150 \$

Karaté

Pour tous

🕒 Mardi, 19 h à 20 h
🕒 Jeudi, 19 h à 20 h
> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$

Jiu-jitsu brésilien

7 à 12 ans

🕒 Lundi, 18 h 45 à 19 h 45
> 1x semaine: 170 \$
> 2x semaine: 225 \$

13 ans et plus

🕒 Lundi, 20 h 30 à 21 h 30
🕒 Mercredi, 20 h 15 à 21 h 30
> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$

Pour tous (sans GI)

🕒 Samedi, 11 h à 12 h
> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$



Archers

10 ans et plus

📍 ÉCOLE LAKE OF TWO MOUNTAINS
🕒 Lundi et Vendredi, 18 h à 21 h
15 \$ / SÉANCE

Informations :

Robert Filiatrault | 450 622-6067
www.archers-deux-montagnes.com

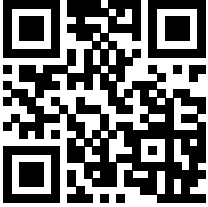


Aréna Olympia

Aréna de Deux-Montagnes

611, 20^e Avenue

Activités en pratique libre gratuites pour les résidents de Deux-Montagnes et de Sainte-Marthe-sur-le-Lac (avec la Carte du citoyen), de Pointe Calumet, St-Joseph-du-Lac et Oka (avec une preuve de résidence).



RÉSIDENTS DES VILLES SANS ENTENTE :

Carte prépayée de 30\$ nécessaire avant de se présenter à l'activité (5\$/passage pour le patin libre et 10\$/passage pour le hockey libre).

Achat en ligne en cliquant ici : <https://bit.ly/3QXpVch>

Présenter la facture au préposé lors du premier passage.

HORAIRE EN VIGUEUR (sujet à changement)

L'aréna est fermé lors des jours fériés

Patins libres Adultes

Lundi 9 h 30 à 11 h
Mercredi 9 h 30 à 11 h
Vendredi 9 h 30 à 10 h 30

Patins libres Pour tous

Mardi 14 h 30 à 16 h
Jeudi 15 h à 17 h
Samedi 12 h à 13 h

Patins libres

Lundi 8 h 30 à 9 h 30
Mercredi 8 h 30 à 9 h 30
Vendredi 8 h 30 à 9 h 30

Parents-enfants (0-5 ans)

> L'enfant doit toujours être accompagné d'un adulte (18 ans et plus).

Hockey libre

Vendredi 15 h 30 à 16 h 30

Parents-enfants (12 ans et moins)

CASQUE, GANTS DE HOCKEY ET PROTÈGE-COU OBLIGATOIRES

> L'enfant doit toujours être accompagné d'un adulte (18 ans et plus).

> L'adulte accompagnateur doit être également sur la patinoire avec ses patins.

> Maximum de 3 enfants par adulte accompagnateur.

HORAIRE du temps des fêtes EN PAGE 13

Complexe aquatique Saint-Eustache

230, boulevard Arthur-Sauvé

Les Deux-Montagnais ont accès **GRATUITEMENT** aux bains libres et sont éligibles à l'inscription aux cours de natation aux mêmes tarifs que les Eustachois. En ayant en main votre Carte citoyen de Deux-Montagnes, procurez-vous une Carte Piscine SANS FRAIS à l'un de ces endroits :

- Complexe aquatique Saint-Eustache
- Bibliothèque municipale Guy-Bélisle
- Saint-Eustache Multiservice



Informations

450 974-5111

> Carte piscine obligatoire, **GRATUITE**

Patinoires extérieures

Ouverture dès que la température le permet. Suivez notre page Facebook !

- Parc Olympia (1005, rue Guy)
 - > 2 patinoires à bandes
 - > 1 anneau de glace
 - > Chalet et toilettes

Patinoires éclairées jusqu'à 22h tous les jours

Horaires d'ouverture du chalet

Lundi au vendredi 17 h à 21 h
Samedi et dimanche 9 h à 21 h

- Parc Central (108, 13^e Avenue)
 - > 1 patinoire
 - > 1 anneau de glace
 - > Chalet et toilettes

Horaires d'ouverture du chalet

Samedi et dimanche 10 h à 16 h

PATIN LIBRE

Aréna Olympia

HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

Un maximum de 150 patineurs par période de patin libre seront autorisés sur la patinoire.
Les surfaces seront entretenues à la mi-bloc ou au besoin, selon l'achalandage.

	PARENTS-ENFANTS (0-5 ANS)	POUR TOUS	ADULTES	HOCKEY LIBRE (25 PARTICIPANTS MAXIMUM)
LUNDI, 23 DÉCEMBRE	8 h 30 à 9 h 20	11 h à 14 h 16 h à 17 h 20	9 h 30 à 10 h 50	
MARDI, 24 DÉCEMBRE	<i>Fermé</i>			
MERCREDI, 25 DÉCEMBRE				
JEUDI, 26 DÉCEMBRE				
VENDREDI, 27 DÉCEMBRE	8 h 30 à 9 h 20	12 h à 14 h 20	9 h 30 à 10 h 50	15 h 30 à 16 h 20 PARENTS - ENFANTS (12 ANS ET -)
SAMEDI, 28 DÉCEMBRE		18 h à 19 h 50		
DIMANCHE, 29 DÉCEMBRE		15 h 30 à 17 h 30		
LUNDI, 30 DÉCEMBRE	8 h 30 à 9 h 20	16 h à 19 h		
MARDI, 31 DÉCEMBRE	<i>Fermé</i>			
MERCREDI, 1^{er} JANVIER				
JEUDI, 2 JANVIER				
VENDREDI, 3 JANVIER	8 h 30 à 9 h 20	12 h à 13 h 50	9 h 30 à 10 h 20	15 h à 16 h 20 PARENTS - ENFANTS (12 ANS ET -)
SAMEDI, 4 JANVIER		12 h à 12 h 50		

Accès gratuit POUR LES VILLES AVEC ENTENTE

Pour les résidents de Deux-Montagnes et de Sainte-Marthe-sur-le-Lac sur présentation de leur Carte citoyen.

Accès gratuit également pour les citoyens de Saint-Joseph-du-Lac, Pointe-Calumet et Oka (preuve d'adresse avec photo demandée). **Les résidents des villes sans entente doivent se procurer une carte prépayée avant de se présenter à l'activité.**

Un parent doit accompagner sur la glace l'enfant de 12 ans et moins lors des plages horaires de hockey libre parents-enfants





C'est la relâche pour les 6 à 12 ans !

3 au 9 mars



ACTIVITÉ

Initiation au skateboard et à la trottinette

AVEC LE TAZ

6 à 12 ans

5 \$ pour les résidents

Détails et réservation en ligne
sur la plateforme **SPORTPLUS** \$

ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD
600, 28^e AVENUE, DEUX-MONTAGNES

Mercredi 5 mars, 9 h à 12 h

Tous les enfants
doivent être
accompagnés
par un parent.

ACTIVITÉ LIBRE

Gymnase pour tous Badminton

Réservation en ligne
sur la plateforme **SPORTPLUS** \$

ÉCOLE DES MÉSANGES
203, 14^e AVENUE, DEUX-MONTAGNES

Mercredi 5 mars, 13 h à 16 h



Bain libre

RÉSIDENTS DE DEUX-MONTAGNES SEULEMENT

- Plages horaires d'une heure
- Réservation en ligne
sur la plateforme **SPORTPLUS**

ÉCOLE DES ÉRABLES
1400, CHEMIN DE L'AVENIR, DEUX-MONTAGNES

Mardi 4 et jeudi 6 mars, 9 h à 13 h

Notez que l'activité est sujette à changement en fonction de
l'avancement des travaux à la piscine de l'école des Érables.

Gratuit

Patin libre

ARÉNA OLYMPIA

Un maximum de 150 patineurs par période de patin libre seront autorisés sur la patinoire. Les surfaces seront entretenues à la mi-bloc ou au besoin, selon l'achalandage.

Pour les résidents de Deux-Montagnes et de Sainte-Marthe-sur-le-Lac sous présentation de leur Carte citoyen (ou Carte loisirs/Carte citoyen pour Deux-Montagnes).

Accès gratuit également pour les citoyens de Saint-Joseph-du-Lac, Pointe-Calumet et Oka (preuve d'adresse avec photo demandée). **Les résidents des villes sans entente doivent se procurer une carte prépayée avant de se présenter à l'activité.**



	PARENTS-ENFANTS 0-5 ANS	POUR TOUS	ADULTES	HOCKEY LIBRE PARENTS-ENFANTS 12 ANS ET -
LUNDI 3 MARS	8 h 30 à 9 h 20	11 h à 14 h	9 h 30 à 10 h 50	
MARDI 4 MARS		8 h 30 à 10 h 20 12 h à 15 h 50		
MERCREDI 5 MARS	8 h 30 à 9 h 20	11 h à 15 h	9 h 30 à 10 h 50	
JEUDI 6 MARS		8 h 30 à 10 h 20 14 h à 16 h 50		12 h 30 à 13 h 50
VENDREDI 7 MARS	8 h 30 à 9 h 20		9 h 30 à 10 h 20	15 h 30 à 16 h 20
SAMEDI 8 MARS		12 h à 13 h		

ACCÈS
GRATUIT
POUR LES VILLES
AVEC ENTENTE



Un parent doit accompagner
sur la glace l'enfant de 12 ans et moins
lors des plages horaires
de hockey libre parents-enfants



C'est la relâche
pour les 6 à 12 ans!
— SUITE —

Bibliothèque
DE DEUX-MONTAGNES



ATELIER

Vitraux lumineux

AVEC DÉCODE LE CODE

Pour les 6 à 12 ans

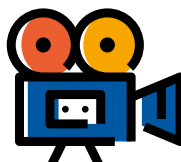
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Crée ton propre vitrail lumineux de A à Z!

Les participants devront d'abord assembler des circuits électriques pour créer la base du vitrail, puis colorer des laminés transparents pour pouvoir assembler leur œuvre d'art.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Lundi 3 mars, 13 h à 14 h



Après-midi

CINEMA

Le Robot sauvage

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mardi 4 mars, 14 h

APPORTE TON DOUDOUCOU
ET TON POPCORN
POUR UNE SUPER ACTIVITÉ
CINÉMA À LA BIBLIOTHÈQUE!

ACTIVITÉ

Jeux de société

AVEC LE LUDUSIUM ET KATHERINE

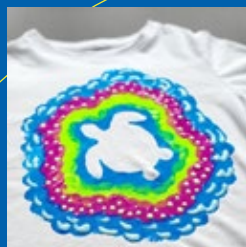
Pour les 8 à 12 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Le Ludusium vous invite à une activité d'initiation aux jeux de société. Venez découvrir un monde formidable et passionnant! Il y aura des jeux pour débutants et initiés.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 5 mars, 17h à 20h



BRICOLAGE

Personnalisation d'un t-shirt

AVEC ARTISCRÉATIFS

Pour les 8 à 12 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Chaque participant aura le plaisir d'exprimer son imagination et son style en décorant des t-shirts avec de la peinture textile.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Jeudi 6 mars, 10h à 11 h



AFIN DE LAISSER LA CHANCE
À PLUS D'ENFANTS DE PARTICIPER,
MERCİ D'INSCRIRE VOTRE ENFANT
À UNE SEULE DES DEUX ACTIVITÉS
LEGO OFFERTES.

LEGO MINECRAFT

Villes futuristes et vision du futur

AVEC KOKOBRICK

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Entre dans le monde fascinant des villes futuristes! Utilise des LEGO pour imaginer et construire des métropoles innovantes, où technologie et nature cohabitent. Un atelier stimulant qui éveillera ta créativité et ton côté visionnaire!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi 7 mars, 17h 30 à 18h 30



LEGO MINECRAFT

Pirates et Aventures : L'île des secrets

AVEC KOKOBRICK

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Prépare-toi à naviguer sur les flots tumultueux de l'imaginaire! Crée des scènes épiques dans Minecraft et résout des énigmes pour découvrir le trésor caché. Un atelier où l'esprit d'aventure et la créativité se rencontrent!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi 7 mars, 19h à 20h



Début des inscriptions > **Mardi 3 décembre, 10 h**

Les activités sont *gratuites* pour les abonnés et **5\$** pour les non-abonnés.

Bibliothèque
DE DEUX-MONTAGNES

ABONNEMENT
Gratuit
POUR LES RÉSIDENTS!

HORAIRE

1^{er} septembre au 31 mai

Lundi	13 h à 20 h
Mardi	13 h à 20 h
Mercredi	13 h à 20 h
Jeudi	10 h à 20 h
Vendredi	10 h à 20 h
Samedi	10 h à 16 h
Dimanche	10 h à 16 h

📍 200, rue Henri-Dunant,
Deux-Montagnes (QC) J7R 4W6
450 473-2796, poste 5228

bibliotheque.ville.deux-montagnes.qc.ca
biblio@ville.deux-montagnes.qc.ca



Petit lecteur
deviendra
GRAND!

une naissance
un LIVRE®



Début des inscriptions > **Mardi 3 décembre, 10h**

Les activités sont *gratuites* pour les abonnés et **5\$** pour les non-abonnés.

L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



AVEC KATHERINE

Pour les 3 à 6 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

C'est l'heure du conte !

Viens découvrir le plaisir de la lecture grâce aux belles histoires racontées par Katherine.

Des jeux, des bricolages et de la rigolade seront au rendez-vous !

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

> Dans le monde des pingouins

🕒 Vendredi 24 janvier, 18 h 30

🕒 Samedi 25 janvier, 10 h 30

> Amour et amitié

🕒 Vendredi 28 février, 18 h 30

🕒 Samedi 1er mars, 10 h 30

> Est-ce que ça va vite, un paresseux ?

🕒 Vendredi 28 mars, 18 h 30

🕒 Samedi 29 mars, 10 h 30

ATELIER *Biblio-Jeux*

AVEC L'ORGANISME C.E.S.A.M.E

Pour les 0 à 6 ans, accompagnés d'un parent

Au cours de leur voyage à travers l'Espace Biblio-Jeux, l'enfant et son parent s'aventurent dans l'univers du langage, de l'éveil à l'écrit et des mathématiques à travers des jeux spécialement choisis par des orthophonistes. Astuces et stratégies de jeu sont proposées lors d'ateliers ludiques pour le retour à la maison.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

auprès de l'organisme C.E.S.A.M.E., dans la section **SERVICES ENFANTS** de leur site Web : www.cesamedeuxmontagnes.com/biblio-jeux-1

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Les samedis, 10 h à 12 h

18 janvier > 22 février > 22 mars

> Informations :

450 623-5677

corinne@cesamedeuxmontagnes.com



AVEC KATHERINE

Pour les 6 à 9 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Viens nous rejoindre pour une heure de création et de plaisir !

> Tout le matériel est fourni.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Les vendredis, 18 h 30 à 19 h 45

17 janvier > 7 février > 14 mars



> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

APPORTE TON DOUDOU
ET TON POPCORN
POUR UNE SUPER SOIRÉE
CINÉMA À LA BIBLIOTHÈQUE !

Vendredi 10 janvier

🕒 18 h 30

DÉTESTABLE
MOI 4



Début des inscriptions > **Mardi 3 décembre, 10h**

Les activités sont *gratuites* pour les abonnés et **5\$** pour les non-abonnés.
L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



ATELIER

Initiation au théâtre

AVEC MARIANNE GUILLEMETTE

THÉÂTRE DE LA PETITE COMÉDIE

Pour les 7 à 11 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Une lecture théâtrale au cours de laquelle les jeunes sont invités à donner vie à l'histoire. Costumes, accessoires, musique et marionnettes sont mis à la disposition des apprentis artistes. L'occasion d'explorer son imaginaire et de développer sa créativité!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 11 janvier, 10h 30 à 11h 30



Saint-Valentin sans parents!

AVEC KATHERINE

Pour les 6 à 12 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Au menu :

- ✓ PIZZA
- ✓ POPCORN
- ✓ BOISSONS GAZEUSES
- ✓ JEU DE SOCIÉTÉ
- ✓ UN BRICOLAGE
- ✓ UN FILM

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi 14 février, 17h à 21h 30

Une soirée
100%
sans parents!

SPECTACLE DE SAINT-VALENTIN



AVEC ANIMATIONS CLIN D'ŒIL

Pour les 2 à 6 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Un spectacle sur l'amour et le partage!

En cette fête de Saint-Valentin, Bredouille remplace le facteur qui a été mordu par un courriel! Cette année, M. et Mme Boîte aux lettres souhaitent trouver l'Amour! Dans un sac de facteur, il y a tellement de choses intéressantes. Bredouille a une lettre pour vous? Et si on regardait ce que c'est?... Juste un peu!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 8 février, 10h 30 à 11h 15

Début des inscriptions > **Mardi 3 décembre, 10h**

Les activités sont *gratuites* pour les abonnés et **5\$** pour les non-abonnés.

L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



AVEC KATHERINE

Pour les 10 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Une heure de «DIY» spécialement conçue pour les ados.

On bricole et on crée!

> Tout le matériel est fourni!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi, 18h30 à 19h45
21 février > 21 mars



AVEC LE LUDUSIUM

Pour les 10 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Le Ludusium vous invite à une activité d'initiation aux jeux de société. Venez découvrir un monde formidable et passionnant! Il y aura des jeux pour débutants et initiés.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi 31 janvier, 18h à 20h

VENEZ DÉCOUVRIR

**SECTION MANGAS
POUR ADOLESCENTS
14 ANS ET PLUS!**

**UNE TRENTAINE DE SÉRIES
EN 278 NOUVEAUX LIVRES!**



Début des inscriptions > **Mardi 3 décembre, 10 h**

Les activités sont *gratuites* pour les abonnés et **5 \$ pour les non-abonnés**.
L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



CONFÉRENCE

Partir du bon pied avec les déjeuners et les lunches

AVEC EMMANUELLE DUMOULIN, DT.P., NUTRITIONNISTE

FONDATRICE DE SE NOURRIR AVEC PASSION

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Une conférence pratico-pratique afin de faciliter l'organisation et l'implication de tous lorsque sonne l'heure du déjeuner et de la préparation des boîtes à lunch. Quelques aliments clés en réserve et une parcelle d'organisation permettront d'alléger vos routines matinales. Toujours dans le plaisir et la plus grande simplicité!

Animée par Emmanuelle Dumoulin, diététiste-nutritionniste passionnée, maman deux fois, et pour qui la saine alimentation et le plaisir de manger sont au cœur de son nid familial.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 15 janvier, 18 h 30 à 20 h



RENCONTRE *d'auteure*

Amélie Dubois

AVEC AMÉLIE BOIVIN HANDFIELD

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Venez assister à une rencontre d'auteure avec 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. Grande voyageuse, elle a lancé cet automne *La fois où... j'ai dansé avec une cigogne*. Elle parlera de son parcours, mais surtout de ses passages sur le chemin de Compostelle.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Jeudi 27 février, 19 h à 20 h 15

Début des inscriptions > **Mardi 3 décembre, 10h**

Les activités sont *gratuites* pour les abonnés et **5 \$** pour les non-abonnés.

L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



ATELIER

Peinture au diamant

AVEC KATHERINE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Venez fabriquer des sous-verre avec la technique de la peinture au diamant. La peinture au diamant est un mélange entre la peinture à numéro et le point de croix. Le résultat final est une œuvre d'art vive et brillante.

C'est un atelier relaxant et facile que tout le monde peut facilement maîtriser.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 12 février, 18 h 30



ATELIER

Matcha

AVEC SAKAÛ JAPANESE TEA

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Depuis plusieurs générations, la famille de Reina Sakao exporte du thé vert japonais. Elle a commencé à pratiquer la cérémonie du thé avec sa grand-mère à l'âge de 14 ans et est maintenant instructrice Urasenke de deuxième niveau. Fière ambassadrice d'une culture et d'un savoir-faire pluricentenaire, elle vous propose un atelier de thé, ou *cha-no-yu*, sur le thé matcha. Apprenez à mieux connaître le matcha et passez un moment zen avec nous!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 19 mars, 18 h 30 à 19 h 30



CLUB DE LECTURE

Lettres & Café

AVEC VALÉRIE SCHILTZ

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Club de lecture pour les adultes afin de partager ses piqûres-lectures, lire et échanger sur des thèmes choisis, et ce, autour d'un bon café!

Lire...Un plaisir qui se partage!

📍 À LA BIBLIOTHÈQUE

🕒 Les mardis, 10 h à 12 h

> 28 janvier > 25 février > 25 mars



CLUB DE TRICOT

À VOS aiguilles

AVEC KATHERINE

Apportez vos aiguilles ainsi que vos balles de laine et venez jaser tricot!

C'est une belle occasion d'échanges entre les débutants et les plus experts.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Les mercredis, 14 h à 16 h

> 8 janvier > 5 février > 12 mars

🕒 Les mercredis, 18 h à 20 h

> 22 janvier > 19 février > 26 mars

Début des inscriptions > **Mardi 3 décembre, 10 h**

Les activités sont *gratuites* pour les abonnés et **5 \$ pour les non-abonnés**.
L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.

COMMENT *ça marche?*

AVEC MELISSA

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

ATELIERS THÉMATIQUES (EN GROUPE)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

🕒 les vendredis, 14 h à 16 h

> 17 janvier | Initiation à Internet

Qu'est-ce qu'Internet et comment fonctionne-t-il?
Découvrez les avantages et inconvénients, les navigateurs Internet, la barre d'outils et apprenez à effectuer des recherches.

> 31 janvier | Courriel électronique

Apprenez les notions de base du courriel électronique:
créez votre compte Gmail ou Proton Mail, rédigez un message et envoyez un courriel avec des pièces jointes.

> 21 février | Réseaux sociaux pour débutants

Découvrez les réseaux sociaux populaires en 2025:
Facebook, Instagram, YouTube et TikTok.

> 28 février | Identifiez le cyberharcèlement

Reconnaître les différents types de harcèlement en ligne et apprenez à réagir face à une telle situation.

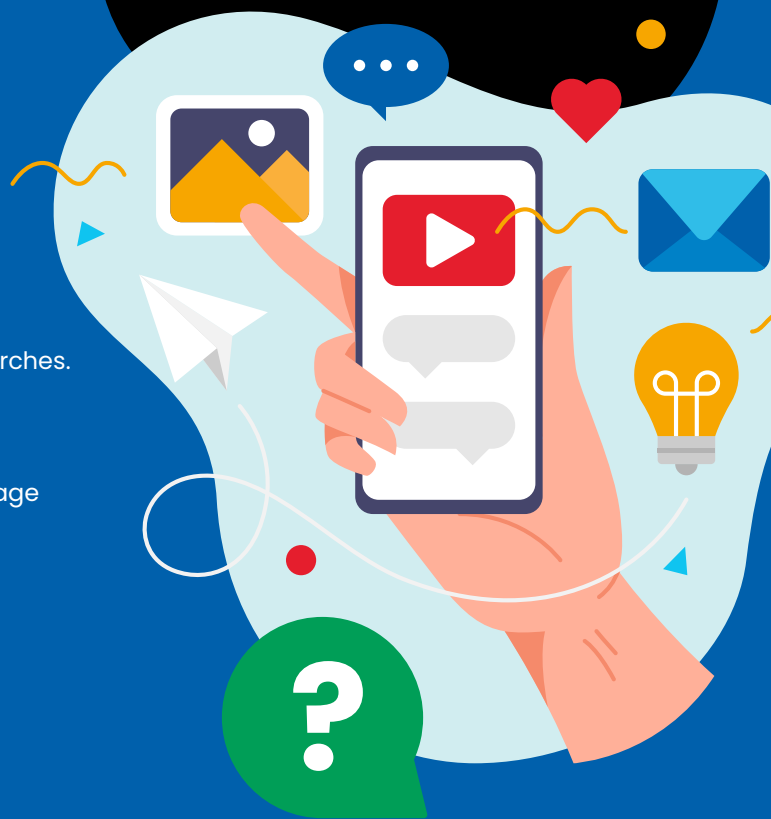
> 14 mars | Google Docs

Découvrez les notions de base et créez un document avec cet outil de traitement de texte gratuit.

> 28 mars | Stockez vos documents en ligne

Des conseils pratiques afin de choisir le support idéal pour stocker ses documents numériques.

Apprenez à naviguer sur Internet en toute confiance et sécurité, utiliser un ordinateur ou un portable, créer une adresse courriel et utiliser les médias sociaux.



CLINIQUE DE SOUTIEN INFORMATIQUE

SUR RENDEZ-VOUS

🕒 Les jeudis, 14 h 30 à 17 h 30

> 16 janvier
> 23 janvier
> 30 janvier

> 6 février
> 20 février
> 27 février

> 13 mars
> 20 mars
> 27 mars

Suggestions de lecture

Éditions disponibles à la bibliothèque

Le garçon d'encre

MARIE-CHRISTINE CHARTIER



À la mort de son père, Maxine doit retourner dans son village natal – et dans la maison de son enfance. C'est à contrecœur qu'elle se pointe dans ce lieu tant redouté et qu'elle a fui six ans plus tôt. Le choc est brutal, la replongeant dans ses souvenirs les plus douloureux (comme la mort de sa mère) et la confrontant à ses blessures mal cicatrisées. Maxine compte bien repartir aussitôt les funérailles terminées. Toutefois, une surprise l'attend chez le notaire. Pour toucher son héritage, elle devra accepter une condition insolite et contraignante : passer deux mois dans cette maison honnie, en cohabitant avec Alex, un jeune homme que son paternel avait récemment pris en affection. Malgré son irritation, elle se pliera aux dernières volontés de son père, sans se douter que sa vie en sera bouleversée... L'autrice Marie-Christine Chartier a connu un franc succès avec ses précédents romans *Tout comme les tortues*, *La floraison des nénuphars* et *Le sommeil des loutres*, entre autres. Avec *Le garçon d'encre*, elle récidive de sa plume sensible pour offrir une lecture originale sur la vie, la famille, l'amour et le retour aux sources.

Ordures! : Journal d'un vidangeur

SIMON PARÉ-POUPART



Simon Paré-Poupart ramasse les ordures depuis vingt ans. Ses études universitaires en sociologie et en administration internationale, ainsi que son expérience comme intervenant social, n'auront pas eu raison de sa vocation de vidangeur. Elles lui auront toutefois donné l'idée de coucher sur papier les hauts et les bas de son quotidien d'éboueur – et, par le fait même, de celui de ses acolytes vidangeurs. *Ordures!* est ainsi son premier livre. Qui sont ces athlètes qui courent nos rues chaque semaine derrière des camions, qu'il neige, qu'il pleuve ou qu'il fasse chaud? Qu'ont-ils à raconter sur une époque qui génère en abondance des ordures? Voilà autant de questions auxquelles répond ce récit captivant.

Amulet

TOME 9: LES NAVIGATEURS

KAZU KIBUISHI



Après sa confrontation avec Ikol, Emily comprend enfin le pouvoir de la pierre et ce qu'elle doit faire pour défendre Alledia contre les ombres. Alors qu'elle se rend à Typhon pour aider sa mère et Navin, le prince Elfe retourne au Royaume des Elfes pour sauver ses compatriotes et affronter l'escroc qui s'est emparé du pouvoir en l'absence d'un roi. La menace des ténèbres suit de près tous les gardiens de la pierre, et il faudra la force de nouveaux amis et d'anciens ennemis pour la vaincre... et survivre. Voici le dernier tome de cette palpitante série de l'auteur américain d'origine japonaise Kazu Kibuishi, classée numéro 1 au palmarès du *New York Times*. Une conclusion très attendue: la version française du tome 8 datait de 2018!

VIE
*commu-
nautaire*

PROGRAMMATION hiver 2025

24



ABL ACCÈS ACCUEIL ACTION POUR L'IMMIGRATION

ABL Immigration offre des services d'accueil et de soutien à l'intégration aux nouveaux arrivants et aux personnes immigrantes des Basses-Laurentides. Activités gratuites: café-réseautage interculturel (pour pratiquer le français, mieux connaître la culture québécoise et socialiser), sorties familiales aux vergers, ateliers d'échange Espace parents, atelier sur la gestion financière, café-rencontre avec un policier, rencontre avec un député et sessions *Objectif Intégration* (portant sur l'histoire du Québec, les cinq valeurs clés du Québec, l'adaptation et le marché du travail).

📍 184, rue Saint-Eustache,
Saint-Eustache, bureau 307

> Informations et inscriptions :
514 570-3313 | Lucie Martineau
info@abl-immigration.org
www.abl-immigration.org
📘 ablimmigration

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA MRC DEUX-MONTAGNES

Services d'accompagnement psychosocial, services en employabilité, éducation financière, accompagnement au niveau de la persévérance scolaire, activités ludiques pour briser l'isolement.

Les services sont pour les jeunes de 16 à 35 ans et sont gratuits.

📍 2705, boul. des Promenades,
suite 10, Deux-Montagnes

> Informations :
450 974-1635, poste 221
info@cjedm.qc.ca
www.cjedm.qc.ca
📘 Carrefour jeunesse-emploi
de la MRC Deux-Montagnes
📷 CJEDM (@cje_dm)
📺 CJEDM

CLUB LIONS DEUX-MONTAGNES

Les Lions répondent aux besoins des communautés locales et du monde. Avec plus de 1,4 million de membres, notre organisation bénévole est dans 206 pays et zones géographiques. Nous partageons une conviction fondamentale: aider et rassembler les communautés.

> Informations :
450 974-1635
lionsclub2mt@gmail.com
📘 Deux Montagnes Lions Club

COMITÉ D'AIDE ALIMENTAIRE DES PATRIOTES

Vous souhaitez aider votre communauté ? Rejoignez-nous en tant que bénévole pour participer aux activités de cuisine et au tri des denrées alimentaires! Votre soutien fera une réelle différence.

Appelez-nous dès aujourd'hui pour plus d'informations ou pour vous inscrire!

📍 1906, chemin d'Oka,
Deux-Montagnes

> Informations :
450 472-9469
Nadia Leclair,
directrice générale
caa-patriotes@videotron.ca
www.aidealimentaire.com

FONDATION ÉMILE-Z-LAVIOLETTE

Notre mission est de soutenir les organismes et établissements scolaires venant en aide aux enfants de familles à faible revenu de notre région. Cette année, nous allons distribuer plus de 72 000 collations matinales aux enfants qui arrivent sans manger à l'école.

> Informations :
450 623-2112 | Erik Johnson
info@emile-z-lavolette.com
www.emile-z-lavolette.com

FONDATION SERCAN

La Fondation Sercan soutient la Maison de soins palliatifs et Sercan ; deux organismes communautaires qui offrent une gamme de services essentiels tel que l'accompagnement pour ceux ayant reçu un diagnostic de fin de vie, de l'accompagnement pour les endeuillés et du transport personnalisé pour les rendez-vous médicaux et vente de boîtes-repas du temps des Fêtes.

Douze chambres privées sont également mises à la disposition des gens en fin de vie afin de leur permettre de vivre leurs derniers moments dans la dignité et entourés de leurs proches.

📍 50, rue Chénier, Saint-Eustache

> **Informations :**
450 491-1912, poste 206
financement@maisonsercan.ca
www.maisonsercan.ca
 Maison Sercan

LA LIBELLULE

La Libellule, un centre pour adultes vivants avec une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme, écrit une nouvelle page de son histoire vieille de 60 ans en déménageant tous ses services dans une résidence nouvellement aménagée, située sur la 26e Avenue à Deux-Montagnes. Le centre offrira 10 places supplémentaires pour le répit de jour et créera un service de répit avec nuitées en semaine. Une campagne de levée de fonds, «Brique par brique, créons une place pour tous» est toujours en cours pour financer ce projet d'envergure.

> **Informations :**
450 472-4532
lalibellule.org
 LaLibellulecentreDietTSA

LA MAISON DES CITOYENS DE LA VILLE DE DEUX-MONTAGNES

Disponible pour les citoyens et les associations, la maison des citoyens est un organisme à but non lucratif qui a comme mission d'éviter l'isolement et de vous accompagner dans les petites et les grandes épreuves de la vie. Nous désirons être votre ressource première. Location de salle disponible.

📍 202, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes

> **Informations :**
450 473-2796, poste 4229
Danielle Falardeau
maisondescitoyens@outlook.com

LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES

La Mouvance, Centre de femmes est un organisme communautaire qui vise à briser l'isolement des femmes, à les conscientiser, les informer et les sensibiliser aux enjeux sociaux qui les concernent grâce à de nombreux ateliers, conférences et activités sur les sujets de l'heure. Un service d'écoute immédiat et de référencement gratuit pour diverses problématiques touchant les femmes est aussi offert.

Tous les services sont sans frais supplémentaires avec la carte de membre au coût de 10\$/année.

🕒 Lundi au jeudi, 9h à 16h

📍 83, rue Chénier, Saint-Eustache

> **Informations et inscriptions :**
450 472-7245
info@lamouvance.ca
www.lamouvance.ca

LES ARTISANS DE L'AIDE (CAB)

La mission du CAB Les Artisans de l'Aide est de promouvoir et de développer un bénévolat de qualité dans une perspective d'entraide communautaire. Par l'entremise de nos services et de nos activités, nous participons activement à l'amélioration de la qualité de vie individuelle et collective. Nous favorisons l'autonomie et le maintien des aînés dans leur milieu ainsi que le développement et l'intégration des différents groupes dans la communauté.

MRC : DEUX-MONTAGNES ET SUD DE MIRABEL

Voici nos services :

- **Activités sociales, culturelles et physiques** pour les 50 ans et plus
- **Accompagnement/transport :** médical, épicerie, banque et pharmacie
- **Popote roulante :** frais et livré à domicile
- **Dîner communautaire :** pour personnes isolées
- **Aide aux formulaires :** une aide est offerte pour remplir différents formulaires
- **Appels et visites amicales :** pour briser l'isolement
- **Soutien aux proches aidants :** une intervenante sociale offre du soutien
- **Aînés vulnérables :** accompagnement personnalisé offert par une travailleuse de milieu

📍 108-184, rue St-Eustache, St-Eustache

> **Informations :**
450 472-9540
www.cabartisans.org
info@cabartisans.org
 lesartisansdelaide

ASSOCIATION DE HOCKEY MINEUR DU LAC DES DEUX-MONTAGNES

Visitez le site web pour plus de renseignements.

> **Informations:**
450 472-2642
www.ahmldm.com

ASSOCIATION DE RINGUETTE DEUX-MONTAGNES

Visitez le site web pour plus de renseignements.

📍 611, 20^e Avenue,
Deux Montagnes

> **Informations:**
www.ringuettedeux-montagnes.org

C.E.S.A.M.E. CENTRE POUR L'ENFANCE EN SANTÉ MENTALE

📍 328, chemin de la Grande-Côte
Saint-Eustache

> **Informations:** 450 623-5677
info@cesamedeuxmontagnes.com
www.cesamedeuxmontagnes.com

4KORNERS

Fondé en 2005, 4Korners est un organisme communautaire dans les Laurentides. Nous connectons les résidents d'expression anglaise des Laurentides à des programmes et des services répondant à leurs besoins dans un environnement sûr et inclusif. Nous offrons des services adaptés à des personnes de tout âge.

CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL

Le Carrefour Péri-naissance et Familial est un centre de ressources périnatales, une maison de la famille et une halte-garderie communautaire. La famille est au cœur de nos actions.

> **Informations:**
450 472-2555, poste 101
info@carrefourperinaissance.org
www.carrefourperinaissance.org

CENTRE MARIE ÈVE

Le Centre Marie Ève offre accueil et soutien aux femmes enceintes ou nouvellement mères, jusqu'à 2 années suivant la naissance de l'enfant. Nous offrons des ateliers, des activités spéciales, du soutien psychosocial et du dépannage matériel pour les bébés.

Tous nos services sont gratuits.

📍 232 rue Féré, Saint-Eustache

> **Informations:**
450 491-1494
info@centremarieeve.ca
www.centremarieeve.ca

📍 1650, chemin d'Oka,
Deux-Montagnes

> **Informations:**
450 974-3940, poste 601
info@4korners.org | www.4korners.org
📘 4KornersCenter

PATINAGE SAINT-EUSTACHE

> **Informations:** 450 974-5111
info@patinagesaint-eustache.com
www.patinagesaint-eustache.com
📘 Patinage Saint-Eustache
📷 patinage.saint_eustache

CLUB DE SKI DEUX-MONTAGNES/RIVE-NORD

Sports de glisse pour toute la famille (ski alpin/planche à neige).

Nous avons plusieurs forfaits à vous offrir:

- Forfait avec ou sans leçons
- Forfait avec ou sans transport par autobus

Les inscriptions se font en ligne du 15 octobre au 10 décembre

> **Informations:**
www.skideuxmontagnes.ca
info@skideuxmontagnes.ca

CORPS DE CADETS DE LA LIGUE NAVALE DEUX-MONTAGNES

Pour les garçons et les filles de 9 à 12 ans qui désirent connaître le monde naval, la survie en forêt et participer à beaucoup d'autres activités de l'univers des cadets. Plusieurs activités au cours de l'année: activités sportives, camps d'été et d'hiver.

🕒 Samedi, 8 h à midi

📍 Légion royale canadienne
141, chemin du Grand-Moulin

> **Informations:**
438 392-7109 | Cynthia Mathieu
deux-montagnes@
liguenaledgecanada.qc.ca

FORAINS ABYSSAUX

L'école de cirque Forains Abyssaux invite les enfants, adolescents(es) et adultes à s'initier ou à se perfectionner en techniques aériennes, d'équilibre et jonglerie.

> **Informations :**

514 892-3271

Hélène Courteau,
directrice générale

ecoleforains@videotron.ca

www.ecoledecirquelesforains.com

 [Cirque 2M](#)

ASSOCIATION PANDA

BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

PANDA offre des activités en lien avec le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH). Notre organisme soutient et informe les parents, enfants, adolescents, étudiants et adultes vivant avec un TDAH ainsi que leur entourage, grâce à des ateliers, des conférences et de la formation offerts par des spécialistes (en personne ou en ligne, en français et en anglais).

Notre philosophie: apporter de l'aide à toutes les personnes vivant des difficultés d'attention, d'impulsivité ou d'agitation, qu'un diagnostic ait été posé ou non.

**Carte de membre annuelle,
pour tous les ateliers et
conférences | 10 \$**

> **Informations :** 514 713-5353

www.pandablso.ca

 [associationpandablso](#)

5^E GROUPE SCOUT GRAND MOULIN

Le scoutisme est un mouvement de jeunesse reposant sur l'apprentissage de valeurs, telles que le respect, la confiance, la justice et le dépassement. Son but est d'aider le jeune individu à former son caractère et à construire sa personnalité tout en contribuant à son développement physique, intellectuel, affectif, spirituel et social. Le scoutisme vise donc le développement intégral des jeunes.

> **Activités de plein air**

Survie et orientation en forêt, randonnée en montagne, canot, escalade, etc.

> **Activités hivernales et estivales**

> **Activités de réflexion
et jeux d'équipe**

> **Activités communautaires**

Coup de pouce aux organismes, mobilisation citoyenne, etc.

> **Camps d'été et d'hiver**

> **Informations :**

514 730-3398 | **Jean Côté**

info@5escoutgrandmoulin.org

www.5escoutgrandmoulin.org

MAISON DES JEUNES

DE DEUX-MONTAGNES

Organisme communautaire pour les jeunes de 12 à 17 ans.

Sports, loisirs, jeux, animations, aide, écoute, références et soutien.

 **Mardi au jeudi, 15 h à 21 h**

 **Vendredi, 15 h à 23 h**

 **Samedi et dimanche,**
selon les activités

 **108, 13^e Avenue, Deux-Montagnes**

> **Informations :** 450 491-3958

Mélanie Pharand

www.mdjdm.net

mdjdeux-montagnes@gmail.com

 [mdjdm.ca](#)

REVOLUTION FC

Chaque jeune à sa place !

Le REVOLUTION FC offre des activités de Soccer pour les personnes de 4 à 65 ans, que vous souhaitiez jouer de manière compétitive ou récréative.

**Consultez notre site internet
pour plus d'informations.**

 **Complexe Multisport
Saint-Eustache**

85 rue Grignon, Saint-Eustache

> **Informations :**

438 389-0198

www.revolutionfc.ca

S.O.S. JEUNESSE

ORGANISME SDA

(SERVICE DE DROIT D'ACCÈS)

L'organisme offre des visites supervisées entre un ou des enfants avec son parent ayant perdu la garde physique.

> **Informations :**

450 473-5014

Linda et Richard Provost

ALCOOLIQUE ANONYME

Réunions des alcooliques anonymes tous les samedis et dimanches à 19 h 30.

📍 200 rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes

Entrée du côté de la bibliothèque, derrière le bâtiment.

Sous la pancarte indiquant «salle communautaire».

> Ligne d'écoute téléphonique régionale
450 629-6635

> Ligne d'écoute téléphonique provinciale
1 866 544-6322

CLUB DE L'ÂGE D'OR

Les lundis après-midi à la Salle des vétérans de la Légion, le Club de l'Âge d'or de Deux-Montagnes propose aux gens de 50 ans et plus des activités de pétanque intérieure, de jeux de cartes, de crible et de whist militaire (une fois par mois).

📍 Salle des Vétérans
141, Chemin du Grand-Moulin, Deux-Montagnes

> Informations:
450 974-7960 | Thérèse Le Bouthillier

CLUB SOCIAL HÉRITAGE

🕒 Ouvert du jeudi au dimanche à 15 h

📍 503, rue Cedar, Deux-Montagnes

> Informations: 450 473-5429
heritagesocialclub503@gmail.com
www.heritagesocialclub.com

CLUB PHILATÉLIQUE DEUX-MONTAGNES

Rencontre hebdomadaire, les mardis soir à compter de 18 h 30.

📍 200 Henri Durant, Deux-Montagnes (Salle Annette-Savoie)

> Informations:
450 434-6278 | 514 206-4387
Serge Paquette
spaquette@vikingfire.ca

FOREVER YOUNG THEATRE

🕒 Les répétitions ont lieu le lundi, 9 h à 14 h

📍 Club social héritage
503, rue Cédar, Deux-Montagnes

> Informations:
450 983-6811 | Hazel Wylie
450 472-8927 | Heather Tremblay
heathertremblay12@gmail.com
www.foreveryoungtheatre.ca

ASSOCIATION CULTURELLE DE DEUX-MONTAGNES CHORALE, ATELIERS CRÉATIFS ET CRÉATION COLLECTIVE

Chorale Deux-Montagnes

Chorale de chants variés à trois voix, sous la direction de John Castaneda. Nul besoin de connaître la musique. Les bienfaits sont nombreux: joie, plaisir, détente, amélioration de l'humeur, de la santé et du bien-être.

Les pratiques de la chorale de l'ACDM

🕒 Les mercredis, 14 h 30 à 17 h

📍 Église Holy Family
1001, chemin d'Oka

Concert de Noël

Apportez des denrées non périssables pour le comptoir alimentaire de la paroisse.

🕒 22 décembre, 14 h

📍 Église Holy Family
1002, chemin d'Oka

> Informations:
514 218-7588 | Guy Dassylva
acdm@videotron.ca
www.acdm.ca



DANSE EN COEUR

Cours de danse en ligne tous les mercredis! Une soirée dansante par mois.

📍 **Centre communautaire
Sainte-Marthe-sur-le-Lac**
99, de la Mairie,
Sainte-Marthe-sur-le-Lac

📍 **Salle la Légion Deux-Montagnes**
141, Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> **Informations:**
450 491-5774 | Colette Lecompte
coluco1948@outlook.com
www.danseencoeur.ca

ENSEMBLE CHORAL SAINT-EUSTACHE

Pour découvrir le merveilleux monde du chant choral classique. Vous aimez chanter? Venez nous rencontrer les jeudis en soirée!

**Nouvelle session
dès le 9 janvier 2025.**

> **Informations:**
514 823-6898 | Danielle Bourgeois
choralsainteustache@gmail.com
www.ecse.ca
📘 ensemblechoralsainteustache

GUILDE DE COURTEPOINTE

La guilde de courtepoinTE des Deux-Montagnes rassemble tous les mardis des passionnées pour échanger sur le domaine de la courtepoinTE. Les membres travaillent sur des projets de couture individuels ou collectifs et ont l'opportunité d'apprendre de nouvelles techniques.

La guilde est ouverte à tous.

🕒 **Mardi, 14 h à 21 h**

📍 **Légion royale canadienne**
141, Chemin du Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

Activités 2025

> **Retraite de couture à la Légion,**
25, 26 janvier et 5, 6 avril

> **Exposition de CourtepoinTE**
24, 25 mai, Aréna Olympia

> **Informations:**
514 290-7579 | Carole Lalonde
courtepoinTE.
deuxmontagnes@gmail.com
📘 [guildecourtepointedm](https://www.facebook.com/guildecourtepointedm)

LÉGION ROYALE CANADIENNE 185

📍 **141, chemin du Grand-Moulin,**
Deux-Montagnes

> **Informations: 450 472-6530**

LE LUDUSIUM CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Le Ludusium est un club de jeux de société pour les 16 ans et plus.

En activité depuis 2010!

Vous pouvez venir seul, en couple ou entre amis pour rejoindre nos soirées ludiques.

Le club offre plus de 200 jeux ou vous pouvez apporter les vôtres.

🕒 **Tous les mardis soir,**
18 h 30 à 22 h 30

> **3\$ la soirée ou 30\$ pour la saison**
> **Informations:**
infoludusium@gmail.com

NARCOTIQUES ANONYMES

Narcotiques Anonymes est une fraternité ou association à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinentes.

Vous êtes la bienvenue dans toutes nos réunions, gratuites. Il suffit de s'y rendre; nul besoin de s'inscrire ou de réserver. Pas de liste d'attente et accueil chaleureux! Joignez-vous à nous, même en retard: vous pourrez entrer en contact avec quelqu'un à la pause ou après la réunion.

🕒 **Les vendredis soir à 19 h 30**

📍 **200 rue Henri-Dunant,**
Deux-Montagnes
Entrée du côté de la
bibliothèque, derrière
le bâtiment.
Sous la pancarte indiquant
«salle communautaire».

QUÉBEC SECOURS

Organisme à but non lucratif et à vocation humanitaire, spécialisé en recherche et sauvetage de personnes disparues en milieu forestier ou urbain.

Les bénévoles qualifiés assurent également les premiers soins lors d'événements d'envergure.

📍 395, rang St-Léon,
Saint-Jean-de-Matha

> Informations:
info@quebecsecours.qc.ca
www.quebecsecours.qc.ca

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

De septembre à mai, 8 conférences vous sont offertes sur des sujets horticoles variés.

Gratuit pour les membres |
10\$ pour les non-membres

🕒 19h15

📍 La Petite Église, Cabaret Spectacle
271 rue Saint-Eustache,
Saint-Eustache

> Informations: 438 398-2347
Johanne Struthers | Présidente
sochorecodm@gmail.com
www.seh2m.fsheq.org
📘 seh2m

SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE ET D'HISTOIRE DE SAINT-EUSTACHE

Recherches, formations, conférences et sorties culturelles sur la généalogie et l'histoire.

📍 Centre d'histoire et d'archives
de la SGHSE à Deux-Montagnes
2^e étage bibliothèque
Guy Bélisle, 12 chemin de la
Grande-Côte, Saint-Eustache

> Informations: 450 974-5164
admin@sghse.org
www.sghse.org

THÉÂTRE DE LA PETITE COMÉDIE

Cours de théâtre accessibles à toutes les bourses, de 4 ans jusqu'à l'âge adulte.

> Informations: 514 571-7164
Julie Brassard
info@lapetitecomedie.ca
www.lapetitecomedie.ca

TOPS RENCONTRES HEBDOMADAIRES

Groupe d'appui pour perdre du poids. Les rencontres sont tenues en anglais.

Carte de membre | 59\$
3\$ par semaine

🕒 Tous les jeudis, 10 h à 11 h 30

📍 200, rue Henri-Dunant

> Informations: 450 472-8927
Heather Tremblay
heathertremblay12@gmail.com

UTA COURONNE NORD

Ce programme s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui désirent accroître leurs connaissances et s'offrir le plaisir d'apprendre tout au long de leur vie. Notez qu'aucun diplôme préalable n'est requis, aucun examen, que le plaisir d'apprendre!

Cours et conférences proposés: enjeux politiques, architecture, histoire, musique, arts visuels, sciences pures et sociales, mieux vivre, dessous de l'actualité, etc.

Pour l'horaire et le programme détaillé ainsi que les modalités d'inscription, veuillez consulter le site internet.

Inscriptions en ligne à compter
du 6 janvier, dès 9 h, au:
www.usherbroke.ca/uta/prog/crn

> Informations: 579 633-1010
uta.couronne-nord@usherbrooke.ca
www.usherbrooke.ca/uta

WOMEN'S TIME OUT

Depuis 44 ans, Women's time out réunit plus de 80 membres actifs tous les jeudis de 12 h 30 à 17 h, avec des activités telles que de la danse, des repas spéciaux, du bingo, etc.

📍 Salle des Vétérans (Légion)
141, chemin du Grand Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations:
450 473-5269 | Carol Distasio
distasiojim@gmail.com

Cultivez

DEUX-MONTAGNES

Événements à venir!

Détails sous peu...
Surveillez le site Web et la
page Facebook de la Ville.

ÉVÉNEMENTS À VENIR



📍 DÉPART DU TRAJET : coin chemin d'Oka et 20^e Avenue
FIN DU TRAJET : coin chemin d'Oka et 8^e Avenue

🕒 Dimanche 1^{er} décembre
Départ à 13h



Un dessin à colorier,
spécialement créé
pour l'occasion,
est disponible !



📍 PARC OLYMPIA

🕒 Samedi 8 février 2025, 15h à 22h

- > Animations autour du feu
et sur le site
- > Patinage
- > Musique
- > Et plus encore!

Plus de détails
à venir!



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

803, chemin d'Oka, Deux-Montagnes (QC) J7R 1L8
450 473-2796 | www.ville.deux-montagnes.qc.ca

Conception graphique | sophiearseneault.com
Impression | DiVision communications

CRÉDIT PHOTOS : ISTOCK • VECTEEZY