

LOISIRS | BIBLIOTHÈQUE | CULTURE | VIE COMMUNAUTAIRE

Cultivez

DEUX-MONTAGNES

PROGRAMMATION
Printemps
2025



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

Inscription

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION SE TIENDRA DU 10 AU 20 MARS 2025.

RÉSIDENTS

🕒 Dès le lundi 10 mars, 10 h

NON-RÉSIDENTS

🕒 Dès le lundi 17 mars, 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

ville.deux-montagnes.qc.ca/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 10 mars prochain, la bibliothèque et le Service des loisirs seront 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 7 AVRIL 2025 POUR 8 SEMAINES

ACTIVITÉS *parents- enfants*

Motrices et sportives



Boxe

AVEC JOANNIE

8 à 11 ans

L'enfant doit être accompagné d'un adulte

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

100 \$

Danse



Zumba

AVEC PETITE FLEUR

5 à 12 ans

L'enfant doit être accompagné d'un adulte

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

📍 ÉCOLE DES MÉSANGES

🕒 Dimanche, 10 h 30 à 11 h 30

100 \$

Danse POUR LES Jeunes

AVEC MARIE-PIER

📍 ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD

Initiation à la danse

3 à 4 ans

Classe d'initiation à la danse.

🕒 Samedi, 9 h à 9 h 50

95 \$

Style libre

7 à 8 ans

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

🕒 Samedi, 11 h à 11 h 50

95 \$

Style libre

5 à 6 ans

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

🕒 Samedi, 10 h à 10 h 50

95 \$

Style libre

9 à 12 ans

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

🕒 Samedi, 12 h à 12 h 50

95 \$

Natation

DÉBUT DE LA SESSION
LE 7 AVRIL 2025 POUR 8 SEMAINES

ÉCOLE DES ÉRABLES

COURS ET HORAIRE SUJETS À CHANGEMENTS SELON LES DISPONIBILITÉS DES MONITEURS ET DES INSCRIPTIONS.

Parent-enfant 1

4 à 12 mois

Avec parent

🕒 Dimanche, 9 h à 9 h 25
50 \$

Parent-enfant 2

12 à 24 mois

Avec parent

🕒 Dimanche, 9 h 30 à 9 h 55
50 \$

Parent-enfant 3

2 à 3 ans

Avec parent

🕒 Dimanche, 10 h à 10 h 25
50 \$

Préscolaire 1

3 à 5 ans

Parent présent dans l'eau pour
une transition de l'enfant seul à l'eau

🕒 Dimanche, 10 h 30 à 10 h 55
🕒 Dimanche, 11 h à 11 h 25
50 \$

Préscolaire 2

3 à 5 ans

Doit être à l'aise seul dans l'eau

🕒 Dimanche, 11 h 30 à 11 h 55
50 \$

Préscolaire 3

3 à 5 ans

Avec aide flottante, l'enfant pratiquera seul
le saut à l'eau, les entrées et les sorties

🕒 Dimanche, 12 h 30 à 12 h 55
50 \$

Préscolaire 4

3 à 5 ans

Retrait graduel de l'aide flottante

🕒 Dimanche, 13 h à 13 h 25
50 \$

Préscolaire 5

3 à 5 ans

Sans aide flottante, l'enfant est introduit
à la natation

🕒 Dimanche, 13 h 30 à 13 h 55
🕒 Dimanche, 14 h à 14 h 25
50 \$

Nageur 1

6 ans et +

Début des techniques de natation

🕒 Dimanche, 14 h 30 à 15 h 25
65 \$

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 loisirs/Carte citoyen de Deux-Montagnes, procurez-vous une carte piscine à l'un de ces endroits:

- 📍 Complexe aquatique
- 📍 Bibliothèque Guy-Bélisle
- 📍 Saint-Eustache Multiservice (SEM)

➤ Informations : 450 974-5111
www.saint-eustache.ca/inscription-aux-activites

Carte piscine
obligatoire
GRATUITE

Les inscriptions pour la session de printemps débiteront le 18 mars à compter de 6 h pour les résidents de Boisbriand et de Deux-Montagnes.



ACTIVITÉS
CULTURELLES
POUR LES
Jeunes

Activités culturelles



DÉBUT DE LA SESSION LE 7 AVRIL 2025

DURÉE DE 8 SEMAINES

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

Dessin illustratif

AVEC ÉMILIE PROULX

7 à 12 ans

Familiarise-toi avec l'univers de l'illustration ! À travers divers exercices et projets, tu perfectionneras tes techniques, enrichiras ta créativité et exploreras une variété de médiums pour donner vie à tes idées.

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Mardi, 16 h 30 à 18 h

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

150 \$

Le fanzine

AVEC SOPHIE LANGLOIS

9 à 16 ans

NOUVEAUTÉ !

Les participants apprendront à créer de petits livres en explorant diverses techniques artistiques comme le dessin, la peinture et le collage, avec un vernissage en fin de parcours pour présenter leurs créations.

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Vendredi, 18 h 30 à 20 h

110 \$

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

135 \$



ACTIVITÉS
POUR LES
Adultes

PROGRAMMATION printemps 2025

6

Aquatiques

DÉBUT DE LA SESSION

LE 7 AVRIL 2025 **POUR 8 SEMAINES**

Aquazumba

AVEC MARTINE

18 ans et plus

Entraînement à faible impact articulaire qui propose des mouvements énergétiques sur de la musique rythmée, dans l'eau peu profonde.

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 **OU** 19 h 45 à 20 h 45

100 \$

Aquaforme

AVEC SARRA

18 ans et plus

Exercices au son d'une musique entraînante, dans l'eau peu profonde.

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 **OU** 19 h 45 à 20 h 45

100 \$

Aquavitalité

AVEC NATHALIE

18 ans et plus

Exercices au son d'une musique entraînante, dans l'eau peu profonde.

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 **OU** 19 h 45 à 20 h 45

100 \$

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





DÉBUT DE LA SESSION
LE 7 AVRIL 2025 **POUR 8 SEMAINES**

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/ou autre matériel.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mardi, 9 h 45 à 11 h
115 \$

🕒 Jeudi, 9 h 45 à 11 h
115 \$

Étirement et mobilité articulaire

AVEC SARRA

55 ans et plus

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

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mardi, 11 h à 12 h 15
115 \$

🕒 Jeudi, 11 h à 12 h 15
115 \$

Méditation

AVEC FRANCINE

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, 19 h à 20 h
100 \$

Pilates énergie et bien-être

AVEC SARRA

16 ans et plus

Renforcez votre corps en douceur tout en améliorant votre posture, votre flexibilité et votre bien-être global. Ce cours énergisant combine des mouvements contrôlés et des exercices revitalisants pour retrouver tonus et équilibre.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mercredi, 11 h 30 à 12 h 45
115 \$

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
100 \$

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Mardi et Jeudi, 19 h à 20 h
100 \$

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Samedi, 10 h 30 à 11 h 30
60 \$

ACTIVITÉS POUR LES *Adultes*

Bien-être

DÉBUT DE LA SESSION
LE 7 AVRIL 2025 **POUR 8 SEMAINES**

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
115 \$

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
115 \$

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
115 \$

**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 30
115 \$
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  Mardi, 13 h 45 à 15 h
115 \$
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  Jeudi, 13 h 30 à 14 h 45
115 \$



Physiques

DÉBUT DE LA SESSION

LE 7 AVRIL 2025 **POUR 8 SEMAINES**

ACTIVITÉS
POUR LES
Adultes

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

100 \$


Cardio Abdos

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Un entraînement dynamique combinant exercices cardiovasculaires et renforcement des abdominaux pour brûler des calories, tonifier le corps et améliorer votre endurance. Accessible à tous les niveaux!

 ARÉNA OLYMPIA

 Mardi, 19 h à 20 h

100 \$

Cardio Ballon

AVEC SARRA

50 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 15 à 11 h 30

115 \$

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

100 \$

Hïit

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, 19 h 45 à 20 h 45

100 \$

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

 www.bit.ly/vdm-loisirs

ACTIVITÉS POUR LES Adultes

Physiques

DÉBUT DE LA SESSION
LE 7 AVRIL 2025 **POUR 8 SEMAINES**

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, 20 h à 21 h
100 \$

Zumba fitness

AVEC CAROLINE

16 ans et plus

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

 LÉGION

 Lundi, 19 h à 20 h
100 \$


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, 19 h 45 à 20 h 45
100 \$


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, 9 h 30 à 10 h 30
100 \$


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, 18 h 30 à 19 h 30
100 \$

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



ACTIVITÉS
CULTURELLES
POUR LES
Adultes



Activités culturelles

DÉBUT DE LA SESSION LE 7 AVRIL 2025

DURÉE DE 8 SEMAINES

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE



Peinture classique

HUILE OU ACRYLIQUE

AVEC MICHÈLE BOURLARD

16 ans et plus

Conçu pour vous initier aux techniques traditionnelles de la peinture, ce cours convient aux débutants comme aux plus expérimentés.

- Prévoir environ 130 \$ pour l'achat de matériel (liste fournie à l'inscription).

🕒 Lundi, 13 h 30 à 16 h 155 \$	🕒 Mardi, 18 h 30 à 21 h 155 \$	🕒 Mercredi, 13 h 15 à 15 h 45 155 \$
--------------------------------------	--------------------------------------	--

Aquarelle

AVEC LOUISE FRASER

16 ans et plus

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 30 145 \$



Cours d'espagnol

CONVERSATION

AVEC UN PROFESSEUR DU CENTRE DE LANGUES HORIZON

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-vous dans cette aventure linguistique enrichissante!

- Prévoir l'achat d'un manuel, jusqu'à 38 \$ avant taxes.

Niveau 1 🕒 Lundi, 18 h 30 à 20 h 30 150 \$	Niveau 2 🕒 Lundi, 9 h à 11 h 150 \$
---	--

Introduction au dessin

AVEC CHARLES-ALEXANDRE AUGRAND

16 ans et plus

Ce cours vous offrira l'opportunité d'acquérir des bases solides en dessin et à maîtriser les techniques fondamentales: ombres et lumière, proportions, estompe, perspective, et bien plus encore.

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

🕒 Jeudi, 13 h 30 à 16 h 30 175 \$

ACTIVITÉS OFFERTES PAR *nos organismes partenaires*

Inscriptions
et informations auprès
de l'organisme.

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



Théâtre

- > Informations:
Julie Brassard | 514 571-7164
tpcpetitecomedie@gmail.com
www.petitecomedie.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

Arts martiaux

- 📍 POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES
- > Informations:
École Shinka Do Kan
514 516-5855
shinkadokan@gmail.com
www.shinkadokan.com
- > 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

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 \$

Aréna Olympia

611, 20^e AVENUE



L'aréna est fermé
lors des jours fériés

NON-RÉSIDENT

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)

FERMETURE MERCREDI 16 AVRIL 2025

Patin libre

ADULTES

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

Patin libre

POUR TOUS

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

Patin libre

PARENTS-ENFANTS

0 à 5 ans

L'enfant doit toujours être accompagné d'un adulte sur la patinoire avec patins.

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

Hockey libre

PARENTS-ENFANTS

12 ans et moins

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.

Mardi 13 h à 14 h 30
Jeudi 14 h à 15 h 30
Vendredi 15 h 30 à 16 h 30

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).

CASQUE,
GANTS DE HOCKEY
ET PROTÈGE-COU
OBLIGATOIRES

HOCKEY LIBRE

Tennis

DÉBUT DE LA SESSION
LE 11 MAI 2025

POUR 5 SEMAINES

4 TERRAINS ÉCLAIRÉS

📍 PARC OLYMPIA (1005, RUE GUY)

- > Ouvert dès le 11 mai, jusqu'à la mi-octobre
- > Accès gratuit pour les résidents de Deux-Montagnes avec la Carte citoyen
- > Fermeture des lumières à 23 h
- > Les lundis ainsi que le dimanche matin, les terrains sont réservés pour les cours et ligues de tennis de la Ville

Cours de tennis

AVEC MARCOTTE SPORTS

📍 TERRAINS DE TENNIS - PARC OLYMPIA

- > Les participants doivent apporter leur raquette
- > Les participants sont regroupés par niveau d'habileté lors des premières minutes de la session
- > Les balles sont fournies dans toutes les activités

Cours jeunes **5 SÉANCES** DU 11 MAI AU 8 JUIN

Mini-tennis

3 à 4 ans, avec parent

Initiation ludique au tennis à travers différents jeux et exercices.

🕒 **Dimanche, 9 h à 9 h 45**

70 \$

Tennis junior

5 à 7 ans

Apprentissage des règles et techniques de base du tennis à travers différents jeux et exercices.

🕒 **Dimanche, 9 h 45 à 10 h 30**

70 \$

Tennis junior

8 à 10 ans

Apprentissage des règles et techniques de tennis à travers différents exercices et une plus grande utilisation du terrain.

- > Raquette de 23 pouces recommandée pour les plus jeunes, 25 pouces pour les plus âgés.

🕒 **Dimanche, 10 h 30 à 11 h 30**

110 \$

Tennis junior

11 ans et plus

Apprentissage des règles, techniques et différents coups au tennis, sur un terrain pleine dimension.

- > Raquette de 26 ou 27 pouces recommandée.

🕒 **Dimanche, 11 h 30 à 12 h 30**

110 \$

Cours adultes **5 SÉANCES** DU 12 MAI AU 9 JUIN

Tennis adulte

DÉBUTANT 1

Apprentissage des bases du tennis, à l'aide d'une approche graduelle et adaptée.

- > Raquette fournie

🕒 **Lundi, 18 h 30 à 19 h 30**

110 \$

Tennis adulte

DÉBUTANT 2

Perfectionnement des techniques et tactiques pour les joueurs capables d'effectuer des échanges constants.

🕒 **Lundi, 19 h 30 à 20 h 30**

110 \$

Tennis adulte

INTERMÉDIAIRE

Perfectionnement des techniques, tactiques et des échanges rapides pour joueurs confirmés.

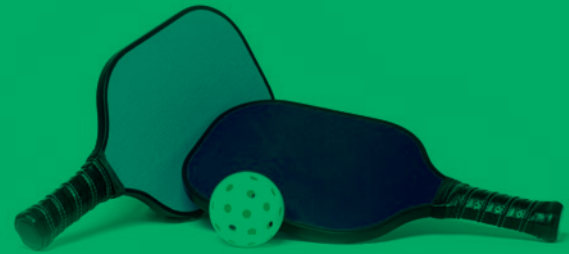
🕒 **Lundi, 20 h 30 à 21 h 45**

125 \$

Aréna Olympia

611, 20^e AVENUE

NOUVEAU!



Cours de pickleball Adultes

6 SÉANCES 7 MAI AU 11 JUIN

DÉBUTANT

Apprenez les bases du pickleball!

🕒 Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30
120 \$

INTERMÉDIAIRE

Perfectionnement des techniques et stratégies de jeu.

🕒 Mercredi, 20 h 30 à 21 h 30
120 \$

ACTIVITÉS LIBRES

Roulez en famille

- Résidents de Deux-Montagnes et de Sainte-Marthe-sur-le-Lac: **Gratuit avec la carte citoyen**
- Non-résident: Achat d'une carte prépayée de 50 \$ (5 passages *Roulez en famille* ou pickleball) www.bit.ly/vdm-loisirs
- Trottinettes, vélo à pied, vélo à quatre roues, planches à roulette, BMX, patin à roues alignées et longboard sont les bienvenus!

RÈGLEMENTS

- Casque obligatoire pour tous les participants.
- Les enfants de moins de 5 ans doivent être suivis d'un adulte sur le plateau en tout temps.
- Les parents peuvent rouler pour accompagner leurs enfants; ils doivent également porter un casque.
- Souliers fermés obligatoire.
- Respect des consignes des employés de la Ville.
- La zone des cônes est réservée aux débutants.
- Le respect des autres rouleurs est de mise.
- Bousculades, courses, jeux de tag ou autres comportements dérangeants ne SONT PAS TOLÉRÉS.

🕒 **Vendredi, 18 h à 21 h**

16 MAI	13 JUIN	18 JUILLET
SOIRÉE MUSIQUE DISCO FUNK	SOIRÉE MUSIQUE QUÉBÉCOISE	SOIRÉE MUSIQUE AMBIANCE DU SUD



En collaboration avec la Maison des jeunes :

**VENTE DE GRIGNOTINES
SUR PLACE (\$)**





Début des inscriptions > **lundi 10 mars, 10 h**

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

PROGRAMMATION printemps 2025

HORAIRE RÉGULIER

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

HORAIRE D'ÉTÉ

1^{er} juin au 31 août

Lundi	10 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 18 h
Samedi	10 h à 16 h
Dimanche	Fermé

ABONNEMENT

Gratuit

POUR LES RÉSIDENTS!

📍 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

16



Biblio-Santé

Bien s'informer, mieux vivre.

DE L'INFORMATION
EN SANTÉ DE QUALITÉ
SÉLECTIONNÉE PAR
VOS BIBLIOTHÈQUES



Début des inscriptions > **lundi 10 mars, 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.

L'enfant doit être accompagné d'un adulte.



SPECTACLE DE PÂQUES

La fleur magique

AVEC LA PETITE VALISE

2 à 7 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Réussirons-nous à guérir les cacaoitiers ?

Quelqu'un aurait-il jeté un mauvais sort aux cacaoitiers ? C'est Zozo, le perroquet coquet de la forêt fantastique, qui sonne l'alarme. Les fameux arbres d'où provient la poudre de cacao souffrent d'un mal inconnu... Heureusement que Lapidoux, lapin chéri des enfants, a plusieurs tours dans son sac. Hélas, cela vient avec des défis tels qu'apprendre à changer certaines de ses habitudes pour aller de l'avant...

À l'aventure !

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 5 avril, 10 h 30 à 11 h 15

SOIRÉE CINÉMA

Super Chien

Pour tous

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Apporte ton doudou et ton popcorn pour une soirée cinéma à la bibliothèque !

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi 2 mai, 18 h 30



Cocothon

Pour tous

SANS INSCRIPTION

Chipie la maman lapine a joué un tour à Bonita la maman poule. Elle a caché les œufs de Bonita dans la bibliothèque et même dehors, sur le terrain du centre communautaire ! Peux-tu aider Bonita à retrouver ses œufs ? En bonus, si tu trouves Choupette le poussin, tu obtiendras un 2^e coupon de tirage pour gagner l'un de nos chocolats de Pâques.

📍 À LA BIBLIOTHÈQUE

🕒 Du samedi 12 avril au samedi 19 avril

Selon les heures de la bibliothèque

ATELIER

Initiation au mandala

AVEC CHANTAL FOURNIER, ARTISTE PEINTRE

7 à 77 ans

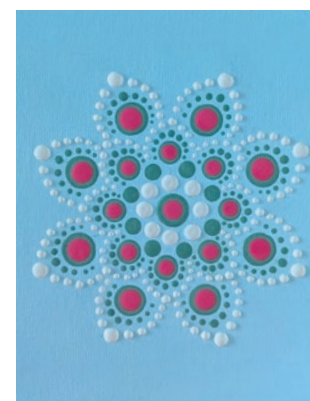
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Viens apprendre la technique de peinture avec un bâton de bois pour créer une toile de mandala. Une activité pour tous dans un esprit zen et harmonieux.

Les participants repartiront avec une jolie petite toile de 6 X 6 pouces qu'ils auront réalisées eux-mêmes.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 3 mai, 10 h 30 à 12 h 30



Début des inscriptions > **lundi 10 mars, 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

> C'est le temps des semis !

🕒 Vendredi 25 avril, 18 h 30 à 19 h 30

🕒 Samedi 26 avril, 10 h 30 à 11 h 30

> C'est l'heure du bain

🕒 Vendredi 16 mai, 18 h 30 à 19 h 30

🕒 Samedi 17 mai, 10 h 30 à 11 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

🕒 Samedi 12 avril, 10 h à 12 h

🕒 Samedi 24 mai, 10 h à 12 h

🕒 Samedi 14 juin, 10 h à 12 h

> 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

🕒 Vendredi 11 avril, 18 h 30 à 19 h 30

🕒 Vendredi 30 mai, 18 h 30 à 19 h 30



Début des inscriptions > **lundi 10 mars, 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.

Brico-ADO

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 9 mai, 18 h 30 à 19 h 30



ATELIER CRÉATIF

Doodle Art, Manga et chibi

AVEC KOKOBRICK

9 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Plonge dans l'univers fantastique du dessin de style manga chibi et d'art doodle! Apprends des techniques incroyables pour créer tes personnages préférés. Cet atelier dynamique éveillera ta créativité et te permettra de t'exprimer artistiquement.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi 23 mai, 18 h 30 à 19 h 30



ARTISTE
MAQUILLEUSE

Cours de maquillage

AVEC VIRGINIE VANDELAC

12 à 17 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Un cours d'automaquillage adapté pour les jeunes femmes dans lequel Virginie et son équipe apprendront aux participantes comment créer un look de jour. Dans le cadre de ce cours, les notions de soin de peau ainsi que les bonnes étapes et techniques de maquillage à accomplir seront à l'honneur.

Les produits et les pinceaux sont fournis pour l'exercice donc nul besoin d'apporter son propre maquillage.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 31 mai, 12 h 30 à 15 h 30



Début des inscriptions > **lundi 10 mars, 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

Décorez votre cahier d'inspiration

AVEC LES ATELIERS CRÉATIFS NOMADES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Laissez libre cours à votre créativité dans cet atelier unique où vous apprendrez à personnaliser votre propre cahier d'inspiration. Que ce soit pour noter vos idées, recueillir vos rêves ou exprimer vos émotions, votre cahier deviendra un compagnon précieux et un reflet de votre univers personnel.

> **Cahier fourni sur place ou apportez votre propre cahier si vous préférez !**

📍 **SALLE ANNETTE-SAVOIE**

🕒 **Mercredi 16 avril, 18h30 à 20h**



ATELIER

Mixologie : gin

AVEC LE BARMAN BRUNO

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Cet atelier est une introduction à l'univers de la mixologie et a pour but de vous enseigner comment mixer des cocktails simples afin que vous deveniez autonome avec l'utilisation de spiritueux et de liqueurs alcoolisées. Les gins du Québec seront mis en valeur durant cet atelier.

📍 **SALLE ANNETTE-SAVOIE**

🕒 **Mercredi 28 mai, 18h30 à 20h30**

RÉCITAL

Nos poètes québécois de A à Z

AVEC FRANCINE ALLARD, ÉCRIVAINNE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Francine Allard a préparé pour vous des extraits de l'œuvre de 26 poètes québécois et quelques lignes biographiques sur chacun. Vous serez enchantés par cette lecture-découverte, offerte par une voix réconfortante et habile, de ces poètes présentés de A à Z. Le tout, accompagné d'un musicien talentueux, monsieur André Dagenais.

📍 **SALLE ANNETTE-SAVOIE**

🕒 **Mercredi 7 mai, 18h30 à 19h30**

Ainsi la poésie saura
vous conquérir.



Début des inscriptions > **lundi 10 mars, 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.



CLUB DE TRICOT À VOS aiguilles

AVEC KATHERINE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

- 🕒 Mercredi 9 avril, 14 h à 16 h
- 🕒 Mercredi 7 mai, 14 h à 16 h
- 🕒 Mercredi 23 avril, 18 h à 20 h
- 🕒 Mercredi 21 mai, 18 h à 20 h



CLUB DE LECTURE *Lettres & Café*

AVEC VALÉRIE SCHILTZ

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

Lire...Un plaisir qui se partage!

📍 À LA BIBLIOTHÈQUE

- 🕒 Mardi 29 avril, 10 h à 12 h
- 🕒 Mardi 27 mai, 10 h à 12 h



ATELIER *d'écriture créative*

EN ANGLAIS

AVEC FRANCES GALLAGHER

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Partagez le trésor de votre vie, vos souvenirs et votre vécu en vue de compiler un mémoire sous la direction d'une écrivaine d'expérience et le tout, appuyé de courts métrages exemplaires.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

- 🕒 Vendredi 2 mai, 13 h 30 à 15 h 30
- 🕒 Vendredi 16 mai, 13 h 30 à 15 h 30

Début des inscriptions > **lundi 10 mars, 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 MELISSA

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

ATELIERS THÉMATIQUES (EN GROUPE)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

🕒 **Vendredi 11 avril, 14 h à 16 h**

> Pinterest pour débutants

Découvrez cette plateforme visuelle où les utilisateurs recherchent, enregistrent et achètent des idées pour visualiser leur avenir, des petites décisions quotidiennes aux grandes étapes de la vie.

🕒 **Vendredi 25 avril, 14 h à 16 h**

> Introduction à l'intelligence artificielle

Cet atelier vous permettra de découvrir les défis et les opportunités de l'intelligence artificielle, une technologie en pleine expansion, et d'explorer les enjeux qu'elle présente pour notre avenir. De plus, une démonstration de l'intelligence artificielle en action sera réalisée avec quelques exemples concrets, et les participants effectueront quelques exercices pratiques.

🕒 **Vendredi 9 mai, 14 h à 16 h**

> Initiation aux applications mobiles sur cellulaire (Android)

Apprenez à choisir, installer, utiliser et gérer différentes applications pour tirer le meilleur parti de votre téléphone Android.

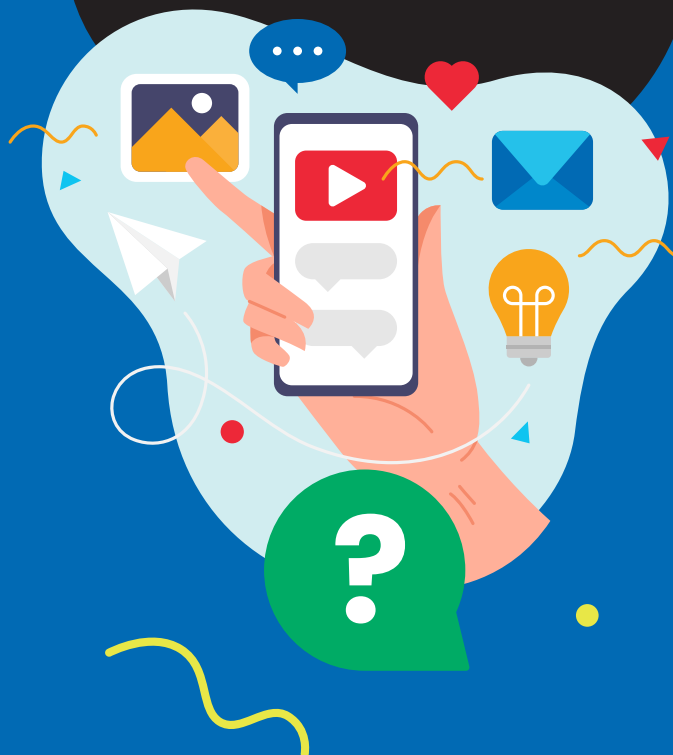
🕒 **Vendredi 23 mai, 14 h à 16 h**

> Achetez en ligne en toute confiance

Apprenez à acheter en ligne en toute sécurité, de la recherche de produits à la gestion des commandes, et découvrez les meilleures pratiques pour protéger vos informations personnelles.

COMMENT *ça marche?*

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.



MAXIMUM DE
2 SÉANCES
PAR PERSONNE.

CLINIQUE DE SOUTIEN INFORMATIQUE

AVEC MELISSA

> SUR RENDEZ-VOUS

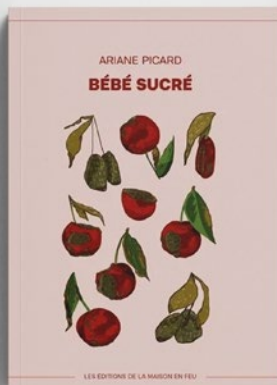
📍 À LA BIBLIOTHÈQUE

🕒 Les jeudis, 14 h 30 à 17 h 30

- | | |
|------------|-----------------------|
| > 3 avril | > 1 ^{er} mai |
| > 10 avril | > 8 mai |
| > 17 avril | > 15 mai |
| > 24 avril | > 22 mai |
| | > 29 mai |

Suggestions de lecture

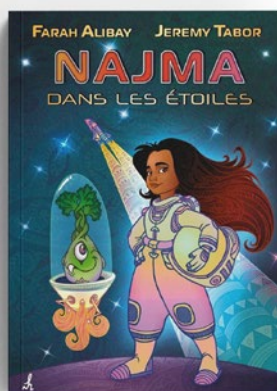
Éditions disponibles à la bibliothèque



Bébé sucré

ARIANE PICARD

Olive est une ingénieure au début d'une carrière déjà florissante. Le hic? Cet emploi a beau être bien rémunéré, il l'épuise et ne fait pas son bonheur. Contrainte à prendre un congé de maladie, elle quitte Montréal et sillonne le pays, jusqu'à Haida Gwaii, en Colombie-Britannique. Sur son chemin, elle trouvera un sugar daddy, une fondation philanthropique louche, des doutes, des remises en question (sur ses désirs, notamment) et quelques désillusions. Premier récit d'une autrice québécoise ayant déjà pratiqué le droit avant de bifurquer vers les communications et l'écriture, ce roman d'apprentissage soulève de bien bonnes questions sur le milieu du travail et le capitalisme.

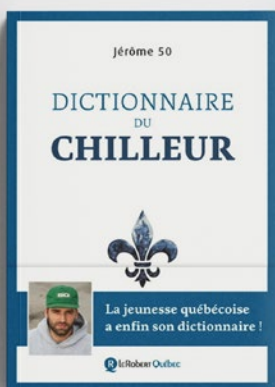


Najma dans les étoiles

JEUNESSE

FARAH ALIBAY, JEREMY TABOR

À l'école qu'elle fréquente, Najma se sent comme une véritable extraterrestre. Les réseaux sociaux? Bof. Le maquillage? Pfff. Les ordinateurs? Ouais! Les galaxies? Oh que oui! Son rêve? Être admise à l'Académie de pilotes et suivre les traces de ses parents, les meilleurs pilotes du système solaire. Mais comme elle vient d'échouer (encore...) son examen de vol, ça sent le roussi. Qu'à cela ne tienne, elle fuguera dans l'espace à bord de la navette spatiale familiale. Accompagnée de NOOR, fidèle intelligence artificielle et de Brocoli, créature rencontrée en cours de route, elle découvrira les mystères de l'univers et les lois physiques qui le régissent. Et si la place d'une extraterrestre curieuse était dans le cosmos?



Dictionnaire du chilleur

JÉRÔME 50

En octobre dernier, une nouvelle maison d'édition québécoise a vu le jour: Le Robert Québec. Sa mission? Mettre en valeur le français qui se parle chez nous, avec ses couleurs, son lexique, ses constructions et ses propres enjeux culturels, et la faire rayonner. Pour lancer le bal, les éditeurs ont fait appel à l'auteur David Goudreault pour diriger Ta langue! Manifeste joyeux et festif, collectif regroupant entre autres Michel Tremblay, Marie-France Bazzo et Édith Butler, puis à l'auteur-compositeur-interprète Jérôme 50 pour le Dictionnaire du chilleur. Aussi étudiant en linguistique, Jérôme 50 propose ici un ouvrage de référence sur les expressions des jeunes Québécois de 15 à 34 ans, une langue créative mâtinée d'anglais, de créole haïtien, d'arabe et d'argot français. Des débuts prometteurs. Après tout, Tokébakicitte.

VIE
*commu-
nautaire*



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-lavoilette.com
www.emile-z-lavoilette.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 ainsi que du transport personnalisé pour les rendez-vous médicaux.

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 26^e 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 Saint-Eustache,
Saint-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).

Plusieurs forfaits offerts:

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

> **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@
liguenaवादucanada.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.

 **Lundi au jeudi, 15 h à 22 h**

 **Vendredi, 16 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 souhaitez 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

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.

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



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 DE PÉTANQUE

Rejoignez notre club de pétanque!

Convivialité, détente et plaisir du jeu vous attendent. Débutants ou passionnés, tout le monde est le bienvenu. Venez partager de bons moments en lançant le cochonnet!

🕒 Les lundis de 17 h à 21 h 30
12 mai au 1^{er} septembre

📍 Parc Armitage
2505, chemin d'Oka, Deux-Montagnes

> Informations:
Jean Charest
Jcharest57@gmail.com

CLUB PHILATÉLIQUE DEUX-MONTAGNES

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

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

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

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

FOREVER YOUNG THEATRE

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

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

> Informations:
450 983-6811 | Hazel Wylie
514 894-8927 | Heather Tremblay
heathertremblay12@gmail.com
www.foreveryoungtheatre.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, rue de la Mairie,
Sainte-Marthe-sur-le-Lac

📍 **Salle de la Légion
Deux-Montagnes**
141, chemin du 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!

> **Informations:**
514 823-6898 | Danielle Bourgeois
choralesainteustache@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,**
5, 6 avril

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

> **Informations:**
514 290-7579 | Carole Lalonde
courtepoinTE.
deuxmontagnes@gmail.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

📘 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
tpcpetitecomedie@gmail.com
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.

> 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.



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

Oyez, oyez
les inscriptions débutent
le 2 avril



L'Air en Fête
Créateur de sourires

POUR TOUT
SAVOIR SUR LE
CAMP DE JOUR DE
L'ÉTÉ 2025

airenfete.com/camps-de-jour/deux-montagnes/
514 990-1414 poste 205

JH 
LA JOURNÉE HORTICOLE

SAMEDI 24 MAI

Distribution gratuite de végétaux
au garage municipal.



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