

Programme de LOISIRS



HIVER-PRINTEMPS 2025

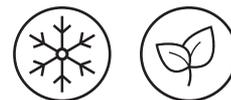


EN LIGNE
SEULEMENT



Boucherville

HIVER-PRINTEMPS 2025



Chères Bouchervilloises,
Chers Bouchervillois,

La sortie du Programme de loisirs hiver-printemps est l'occasion idéale de mettre en lumière les différentes activités organisées par la municipalité, afin de dynamiser et d'égayer la saison hivernale.

Pour connaître l'état des installations hivernales et en savoir plus sur la tenue des activités sportives extérieures qui vous seront offertes cet hiver, consultez le boucherville.ca.

Je profite d'ailleurs de l'arrivée de cette saison plus froide pour vous parler de l'espace détente, situé au 2^e étage du Café centre d'art. Doté d'un coin de lecture accueillant et d'une zone créative dédiée aux enfants, ce lieu, soigneusement aménagé, est parfait pour se détendre et laisser libre cours à son imagination. Chaque mois, un nouveau bricolage thématique conçu pour divertir toute la famille est mis à votre disposition.

Le 8 décembre prochain, en plein cœur du Vieux-Boucherville, se déroulera l'événement Noël d'antan. Je vous invite à y participer pour vivre la féerie du temps des Fêtes du siècle dernier. Activités familiales extérieures, spectacles et animations variées seront à l'horaire tout l'après-midi!

Lors de la semaine de relâche, du 3 au 7 mars, une semaine unique attend vos enfants au camp de jour offert par la Ville, à l'école Paul-VI. Les inscriptions débuteront le 11 décembre à 19h. Faites vite, car les places sont limitées pour ce camp! Plusieurs activités seront également organisées tout au long de la semaine afin de vous divertir en famille. Surveillez le boucherville.ca/relache pour connaître tous les détails.

Chaque dimanche matin, la bibliothèque ouvre ses portes une heure plus tôt (9h) pour les familles dont les enfants ont des besoins particuliers. Cette période adaptée vise l'accueil de ces familles dans la bienveillance et le non-jugement. Lors de cette période moins achalandée, les lumières sont tamisées et du matériel sensoriel est mis à la disposition des enfants, le tout dans le but d'offrir à ces derniers un espace sécurisant.

La bibliothèque propose aussi de nouvelles ressources numériques qui permettent aux citoyens un accès gratuit à une multitude de documents, y compris des films documentaires par l'entremise de la ressource Tènk et des concerts de musique ou de danse classique sur Medici.TV. Cette offre vient compléter la collection de CD et de DVD de la bibliothèque.

En ce qui concerne la programmation culturelle, sachez que le Carnet culturel hiver-printemps sera distribué à tous du 25 au 27 novembre prochain.

L'hiver s'annonce riche en événements et en activités à Boucherville. Le conseil municipal et moi-même vous souhaitons une saison hivernale empreinte de joie, de découvertes et de moments chaleureux, que vous soyez seul, en famille ou entre amis.

Jean Martel
Maire

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

	PAGE		PAGE
Points de service et horaires	5	Remerciements Triathlon-Duathlon	8
Carte Accès-Boucherville	5	Bain libre	14
Procédures d'inscription et remboursement	6	Café centre d'art	31
Inscription en ligne - guide d'utilisation	7	Bibliothèque	32

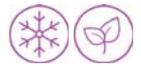
CALENDRIERS DES CONFÉRENCES

	PAGE
Conférences	11

ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES PAR LA VILLE

	PAGE		PAGE
Basketball Boucherville	72	Club de tennis de table de Boucherville	100
Boxe Boucherville	72	Club des archers de Boucherville	81
Cadets de l'air, Escadron 711 Pierre-Boucher	61	Club des astronomes amateurs de Boucherville	33
Carrefour jeunesse-emploi Marguerite d'Youville	60	Club photo de Boucherville	34
Centre des générations	60	Comité d'entraide de Boucherville	60
Centre de yoga Boucherville	73	Corps de cadets de l'armée 750 L'Escaut Boucherville	61
Club cycliste Boucherville	80	École de danse de Boucherville	35
Club d'aviron de Boucherville	87	Ensemble vocal Les Tournesols	45
Club d'écoute de musique Boucherville	33	Groupe Al-Anon	61
Club de BMX	80	Kino Rive-Sud	45
Club de conditionnement physique de Boucherville	81	L'Atelier des arts visuels de Boucherville	45
Club de football de Boucherville Inc.	88	L'Escale familiale de Boucherville	62
Club de gymnastique Les Réflexes	90	Les Ateliers Nez rond	52
Club de judo Boucherville	93	Maison des Jeunes La Piaule	66
Club de karaté Boucherville	96	Organisation du baseball mineur de Boucherville	101
Club de patinage artistique de Boucherville	98	Passeport loisirs	54
Club de scrabble « A BOUCH-B »	34	Tennis Sani Sport	102
Club de taekwondo Boucherville	100	Théâtre Jankijou	53

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte	ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Aéro-boxe	81		✗	✗	✗	Cadets de l'armée	61			✗	
Aide aux devoirs	62		✗			Camp d'hiver	66			✗	
Aiki Ju-Jitsu	93			✗	✗	Chant choral	45				✗
Anglais	54				✗	Cheerleading	89	✗	✗	✗	
Aquaforme	21			✗	✗	Club photo, rencontres hebdomadaires	34				✗
Aquarelle	46				✗	Comédie musicale	52		✗		
Ateliers libres	48				✗	Cours de danse	35	✗	✗	✗	✗
Baseball	101	✗	✗	✗	✗	Cours de gardiens avertis	67		✗	✗	
Basketball	72		✗			Cyclisme sur route	80	✗	✗	✗	
Boxe	72		✗	✗	✗	Dessin	47			✗	✗
Cadets de l'air	61			✗		Écoute de musique	33			✗	✗



ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Pré-scolaire	Enfant	Adolescent	Adulte	ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Pré-scolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Espagnol	54				✘	Seul à la maison	65		✘	✘	
Estampe/Monotype	50				✘	Sivananda - Joyau du yoga	77			✘	✘
Fitness	83			✘	✘	Soirées d'observation d'astronomie	33			✘	✘
Football	88, 89	✘	✘	✘		Souper communautaire	68		✘	✘	
Golf	85			✘	✘	Stretch-tonus	86			✘	✘
Grenier aux aubaines	60	✘	✘	✘	✘	Taekwondo	100	✘	✘	✘	✘
Gymnastique	91	✘	✘	✘	✘	Tennis	102		✘	✘	
Italien	55				✘	Tennis de table	100		✘	✘	✘
Judo	94	✘	✘	✘	✘	Théâtre Jankijou	53				✘
Karaté	96, 97		✘	✘	✘	Théâtre-impro	52		✘	✘	
Le Garde-Manger	60	✘	✘	✘	✘	Tir à l'arc	81		✘	✘	✘
Live intérieur Pendragon	68		✘	✘		Vitrail	56				✘
Massage pour bébé	64				✘	Yoga prénatal	75				✘
Pastel sec	51				✘	Zumba	87			✘	✘
Patinage plus	98	✘	✘	✘	✘	ACTIVITÉS DU SECTEUR PRIVÉ					
Pilates	85			✘	✘		PAGE				
Projections de courts-métrages	45				✘	Agence ta musique	103				
Respiration-méditation et relaxation	73				✘	École HELIOS	104				
Réunions AI-Anon	61				✘	École Les Trois Saisons	105				
Scrabble duplicate	34				✘	Cardio Plein air	106				



Ce symbole est inséré dans les grilles d'activités lorsque celles-ci sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

- **Le programme de loisirs est conçu par la Ville de Boucherville.**

- ◆ Conception et coordination : Direction des loisirs, des arts, de la culture et de la vie communautaire.
- ◆ Graphisme : Direction des communications et des relations publiques.

- **Programme de loisirs Hiver-Printemps 2025** | La prochaine édition du programme de loisirs sera disponible en ligne en mars.

- La Ville de Boucherville est fière d'adhérer au **Programme de Carte accompagnement loisir (CAL)**. L'accès à une activité est gratuit pour l'accompagnateur d'une personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes. L'accompagnateur est une personne dont la présence à l'activité est essentielle à la participation de la personne handicapée. La personne handicapée, doit quant à elle, payer le prix de son entrée comme tout autre citoyen. Pour vous procurer la carte, visitez le site Web carteloisir.ca ou composez le 1 833 693-2253.



Des loisirs bien accompagnés pour les personnes handicapées

**DIRECTION DES LOISIRS,
DES ARTS, DE LA CULTURE
ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE**

**DIRECTION DES SAINES HABITUDES DE VIE,
DU SPORT ET DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS**

Info-loisirs : 450 449-8640

info Loisirs@boucherville.ca

POINTS DE SERVICE ET HORAIRES

Les citoyens peuvent se présenter à la réception de ces trois points de service pour :

- Se procurer ou renouveler la carte Accès-Boucherville;
- S'inscrire et s'informer sur les activités de loisirs offertes à la Ville de Boucherville;
- Y déposer les inscriptions aux activités de certaines organisations accréditées de la Ville de Boucherville.

Pour connaître les modalités d'inscription spécifiques à chacune des activités, veuillez vous référer aux consignes apparaissant dans les tableaux d'activités présentés dans ce programme.

**RÉCEPTION DU COMPLEXE AQUATIQUE
LAURIE-EVE-CORMIER**

490, chemin du Lac

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 6 h 15 à 21 h 15

Samedi et dimanche : 8 h à 20 h

PÉRIODE DES FÊTES

26 décembre et 2 janvier : 12 h 30 à 21 h 15

FERMÉE : 24, 25, 31 décembre et 1^{er} janvier

**RÉCEPTION DU CENTRE
MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS**

1075, rue Lionel-Daunais

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au jeudi : 10 h à 16 h 30

Samedi et dimanche : 10 h à 16 h 30

JOURS FÉRIÉS : RÉCEPTION FERMÉE

PÉRIODE DES FÊTES

FERMÉE : 22 décembre au 3 janvier

RÉCEPTION DU CAFÉ CENTRE D'ART

536, boulevard Marie-Victorin

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 9 h à 21 h

Samedi : 9 h à 16 h

Dimanche : 10 h à 16 h

JOURS FÉRIÉS : RÉCEPTION FERMÉE

PÉRIODE DES FÊTES

FERMÉE : 23 décembre au 2 janvier

En dehors des heures d'ouverture des points de service, vous pouvez déposer vos inscriptions dans la boîte prévue à cet effet.

CARTE ACCÈS-BOUCHERVILLE

La carte Accès-Boucherville est obligatoire pour s'inscrire et participer aux activités de la Ville de Boucherville et à celles de ses organisations accréditées.

La carte Accès-Boucherville :

- Est une preuve de résidence;
- Tient lieu de carte d'abonné à la bibliothèque;
- N'est plus valide, s'il y a déménagement à l'extérieur de Boucherville avant l'échéance de l'abonnement;
- **La carte doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.**

COMMENT PROCÉDER ?

Se présenter, dans l'un des points de service selon l'horaire d'ouverture.

Nouvelle adhésion

Fournir les preuves de résidence requises.

Renouvellement

Apporter les cartes à renouveler ainsi que les preuves de résidence requises.

Preuves de résidence acceptées :

- Carte d'identité avec photo et adresse (permis de conduire);
- Relevé de compte récent (comptes de taxes, d'électricité, de téléphone, de carte de crédit, etc.);
- Bulletin scolaire et carte étudiante (25 ans et moins);
- Certificat de naissance ou carte d'hôpital sur lesquels on retrouve le nom des parents (17 ans et moins).

COÛTS

Résidents

Abonnement exclusif à la bibliothèque	Gratuit
Carte individuelle (valide 2 ans)	11 \$
Carte individuelle 65 ans et + (valide 4 ans)	14 \$
Carte familiale* (valide 2 ans)	26 \$
Remplacement d'une carte perdue	5 \$

* La carte familiale peut inclure un maximum de 2 adultes ainsi que tous les enfant âgés de 17 ans et moins, ou encore, les étudiants à temps plein, âgés de 18 à 25 ans et habitant avec leurs parents.

Non-résidents*

Carte individuelle	74 \$/an ou 9 \$/mois
Carte familiale	180 \$/an

* La carte Accès-Boucherville pour les non-résidents donne également accès à la bibliothèque.

N. B. : Ces frais ne sont pas remboursables.

PLATEFORME D'inscription AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS!

Créez-vous un compte dès maintenant!

La création d'un compte est nécessaire avant de pouvoir procéder à une inscription.

Rendez-vous au boucherville.ca/inscriptionloisirs.

ACTIVITÉS DE LOISIRS DE LA VILLE

INSCRIPTION EN LIGNE



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Repérez la date inscrite dans l'encadré de chacune des activités admissibles pour connaître la date et l'heure du début de la période d'inscription.

- Consultez la rubrique « Guide d'utilisation » à la page 7 du programme ou le boucherville.ca/inscriptionloisirs, pour connaître les étapes d'inscription.
- Vous n'avez pas Internet à la maison ? La bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère met gratuitement à votre disposition des postes informatiques vous permettant d'accéder à Internet. Consultez les heures d'ouverture de la bibliothèque à la page 32.
- Reçu d'inscription: Imprimez votre reçu comme preuve d'inscription. Vous serez avisé par courriel ou par téléphone en cas d'annulation ou de changement d'horaire.

INSCRIPTION EN PERSONNE

Repérez la date d'inscription dans le logo prévu à cet effet sur les différentes pages des activités. À compter de 19h le jour des inscriptions, présentez-vous au Café centre d'art (536, boulevard Marie-Victorin) pour faire votre choix d'activité.

- Ayez en main la carte Accès-Boucherville du participant à inscrire.
- Prévoyez un paiement en argent comptant, par chèque en date du jour, par carte de débit ou par carte de crédit Visa ou Mastercard.

Au lendemain de la date des inscriptions, il sera possible de vous inscrire dans l'un de nos trois points de service. Pour connaître les heures d'ouverture, consultez le boucherville.ca/nous-joindre.

INSCRIPTION POUR LES NON-RÉSIDENTS

L'inscription aux activités de loisirs pour les non-résidents de la Ville de Boucherville a lieu après celle des résidents, en ligne ou en personne.

ACTIVITÉS DES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES

Veuillez suivre les consignes d'inscription spécifiées pour chacune des activités choisies.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LA VILLE

La Ville de Boucherville se réserve le droit d'annuler une activité dans le cas où le nombre de participants s'avère insuffisant ou si un événement fortuit survient. Un remboursement intégral ou partiel pourra être obtenu si la Ville de Boucherville annule ou modifie les conditions de l'activité.

ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LE PARTICIPANT

Cinq jours et plus avant le début de l'activité:

La demande sera acceptée sans restriction, mais des frais de 15 % seront applicables pour chaque activité annulée.

Moins de cinq jours avant et après le début de l'activité:

Seule une demande de remboursement pour cause de **force majeure** sera considérée: décès, blessure, accident, incendie, etc. Elle devra être accompagnée d'une preuve appuyant cette demande. Si elle survient après le début de l'activité, le remboursement sera calculé au prorata des activités écoulées et aucun remboursement ne sera traité si plus de 50 % des cours sont écoulés. Des frais de 15 % seront aussi applicables pour chaque activité annulée.

PROCÉDURE DE REMBOURSEMENT

Compléter le formulaire en ligne disponible au boucherville.ca/inscriptionloisirs.

La date de réception de ce courriel sera considérée comme la date officielle de la demande. Le calcul du prorata sera effectué à partir de cette date.

ASSURANCE

Lorsque vous participez à une activité, la Ville ne peut aucunement être tenue responsable des incidents ou accidents pouvant survenir, à moins qu'il y ait faute ou négligence de la part de la Ville ou de ses employés.

La politique de remboursement s'applique-t-elle aux activités des organisations accréditées?

Non. Les organisations sont soumises à la Loi sur la protection du consommateur. La loi prévoit que le participant peut mettre fin en tout temps au contrat de service à exécution successive (en l'occurrence une inscription à une activité qui s'échelonne sur plusieurs jours ou semaines moyennant rémunération) qui le lie à l'organisme qui dispense le service. Veuillez communiquer avec les responsables de l'organisation pour connaître leurs modalités de remboursement.

PLATEFORME D'inscription AUX ACTIVITÉS DE loisirs!

Créez-vous un compte dès maintenant!

La création d'un compte est nécessaire avant de pouvoir procéder à une inscription.

Rendez-vous au boucherville.ca/inscriptionloisirs.



Une fois votre compte créé, l'inscription aux activités se fait également au boucherville.ca/inscriptionloisirs.

Facilitez votre accès au site d'inscription en ligne: ajoutez cette page Web à vos favoris! Effectuez cette procédure dès maintenant pour gagner du temps le jour de l'inscription.

AVANT DE PROCÉDER À L'INSCRIPTION, il est important de prendre connaissance des renseignements suivants:

- 1 La carte Accès-Boucherville est obligatoire** seulement pour le participant, mais une carte Accès-Boucherville dont le détenteur est âgé de 18 ans et plus est requise pour la création d'un compte. Le parent payeur qui acquittera les frais peut obtenir un numéro de dossier en appelant au 450 449-8640 ou en se présentant dans l'un des points de service. Ce numéro de dossier lui permettra de se créer un compte sur la nouvelle plateforme d'inscription.
- 2 Le paiement peut s'effectuer par carte de crédit.**
- 3 Si vous éprouvez des difficultés lors de l'inscription,** consultez les étapes ci-dessous ou téléphonez au 450 449-8640 pour obtenir l'aide d'un agent.

Note: Il est très important de vérifier la date d'expiration au bas de la carte du participant. **La carte Accès-Boucherville doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.** Une carte expirée empêchera l'inscription. Dans ce cas, vous devez procéder au renouvellement de la carte. Consultez la procédure à la page 5 du programme ou sur le site de la Ville au boucherville.ca/carteacces.

Étape 1 Choix de l'activité

Effectuez une recherche par mot-clé dans la barre de recherche prévue à cet effet ou encore sélectionnez l'icône qui représente l'activité souhaitée.

Étape 2 Ajout de l'activité

Sélectionnez l'activité de votre choix en cliquant sur le petit «+» située à droite de chaque activité pour l'ajouter à votre panier d'achat.

Étape 3 Identification des personnes à inscrire

Choisissez le participant à inscrire à l'activité. S'il s'agit de quelqu'un d'autre qu'un membre de votre famille, cliquez sur «Autre personne». Le numéro de carte Accès-Boucherville de cette autre personne, ainsi que sa date de naissance ou son numéro de téléphone vous seront demandés.

Étape 4 Gestion du panier

Cliquez sur «Continuer la recherche» pour ajouter d'autres activités à votre panier, ou encore cliquez sur «Confirmer le panier» pour procéder au paiement. Les items resteront dans votre panier pendant une certaine période de temps allouée, après quoi ils seront automatiquement retirés si vous ne poursuivez pas vos achats.

À tout moment vous pouvez consulter votre panier d'achat. Vous pouvez retirer une activité en cliquant sur le «x» situé en haut à droite de cette dernière.

Étape 5 Paiement

Pour procéder au paiement de la ou des activités, rendez-vous dans votre panier d'achat et validez les informations d'inscription pour être bien certain de votre choix. Cliquez ensuite sur «Confirmer la transaction».

Sélectionnez un mode de paiement et acceptez les conditions d'utilisation pour l'achat en ligne en cochant la case prévue à cet effet.

Entrez vos informations de paiement et cliquez sur «Payer».

Le sommaire de la transaction apparaîtra et vous recevrez par courriel un reçu de transaction ainsi qu'un reçu d'inscription.

TRIATHLON

BOUCHERVILLE - 2024

DUATHLON

Merci!



Le Triathlon-Duathlon de Boucherville se distingue par son côté philanthropique. Cet événement a permis de remettre cette année, un montant de 90 000 \$, réparti en parts égales, à trois organismes de Boucherville: le Centre de Répit-Dépannage aux Quatre Poches, la Fondation Source Bleue et la Fondation Jeanne-Crevier.

La Ville de Boucherville tient à remercier tous les participants, les bénévoles et les partenaires qui ont contribué au succès de la 8^e édition du Triathlon-Duathlon de Boucherville, dont les principaux commanditaires:

**VOUS
L'AVEZ
FAIT
POUR
EUX!**

À L'ANNÉE PROCHAINE!

BMR



TM4

JAMP
GROUPE PHARMA

**sports
experts**
Boucherville

CONSTRUCTION
CITRAL
LITE

IGA

agab
Association
des gens d'affaires
de Boucherville

CHEZ
LIONEL

IRU
izakaya

TOLTÈK

Fondation
Jeanne-Crevier
UNE MISSION DE CŒUR ET DE BIEN-ÊTRE

Fondation
Source Bleue

CENTRE RÉPIT - DÉPANNAGE
AUX 4 POCHES

B Boucherville

Pour connaître

les **événements municipaux**



et ceux des

**organismes
accrédités**

consultez le

boucherville.ca/calendrier




**GUI
GNO
LÉE**
de Boucherville

**DÉPÔT DE DENRÉES
ALIMENTAIRES**

9h30 à 15h30

Les samedis 16, 23 et 30 novembre

PROVIGO ▪ 1001, boul. De Montarville

METRO PLUS ▪ 535, rue Samuel-De Champlain

MAXI ▪ 520, boul. du Fort-Saint-Louis

15 novembre au 31 décembre

Promenades Montarville ▪ 1001, boul. De Montarville

guignoleeboucherville.com



Boucherville

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DES ÎLES-PERCÉES
PRÉSENTE



29 janvier, 19h30

La seigneurie de Chambly

Par Louise Chevrier



Dans le sillage de Pierre Boucher, des familles viendront s'installer à Boucherville. Par la suite, que ce soit chez les Ménard, les Hertel ou les Niverville, plusieurs d'entre eux viendront développer Chambly après la paix de 1701. Une conférence inédite de Louise Chevrier, membre de la Société d'histoire de la seigneurie de Chambly.

26 février, 19h30

Le réflexe féodal; le clan familial et politique de Boucher de Boucherville

Par Réal Houde



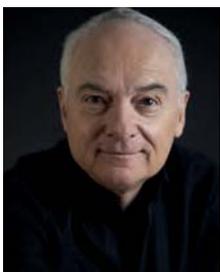
Pierre Boucher est l'un des personnages les plus fascinants de l'histoire du Québec. Tour à tour gouverneur de Trois-Rivières et seigneur de Boucherville, sa descendance a bénéficié de sa réputation impeccable. Le clan familial et politique Boucher de Boucherville a été au cœur de l'histoire politique et socioreligieuse

de notre coin du monde, de la Nouvelle-France jusqu'au début du vingtième siècle.

26 mars, 19h30

Histoire du théâtre québécois

Par Dominique Denis



Quelles sont les racines de notre pratique théâtrale ? À quand remontent les premières représentations en sol québécois ? Qui sont nos principaux dramaturges ? Quelles sont les pièces marquantes de notre répertoire et les troupes les plus importantes ? Qui sont les acteurs et les actrices incontournables ?

Ce seront toutes des questions qui seront abordées lors de cette rencontre.



Pour toutes les conférences :

ENDROIT : Hôtel de ville, salle Pierre-Viger

COÛT : Gratuit pour les membres | 10\$ pour les visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

S'inscrire auprès de Françoise Rivest
450 906-1462, rivest60@gmail.com
histoireboucherville.org, fsheq.com/societe-1538

HIVER
PRINTEMPS
2025

BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE

DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS, LES CONFÉRENCES ET LES ÉVÉNEMENTS
OFFERTS PAR LA VILLE DE BOUCHERVILLE ET SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES
DESTINÉS À LA CLIENTÈLE AÎNÉE DANS LA BROCHURE
BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE DISTRIBUÉE À PARTIR DU 12 NOVEMBRE.



ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE
CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE
CERCLE DE FERMIERES BOUCHERVILLE • COUVIGE DES DENTELLIÈRES
ENTR'AÎNÉS ACTIFS • CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE • LUNCH CLUB
UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE • PASSEPORT LOISIRS
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE BOUCHERVILLE



CONNAISSEZ-VOUS

LE

PROGRAMME

ACCÈS-
LOISIRS



AIDE FINANCIÈRE
max. de 500 \$/an



Offert aux familles en situation
de vulnérabilité financière

Cette initiative, mise sur pied en collaboration avec le Comité d'entraide de Boucherville, l'Escale familiale et le projet Ponts de l'entraide, permet aux familles et aux citoyens de Boucherville en situation de vulnérabilité financière de s'inscrire gratuitement à des activités récréatives offertes par la Ville ou par les organismes participant au programme.

Des partenariats ont été mis en place avec certains organismes sportifs, culturels et communautaires accrédités afin que le coût des services et des activités ne soit pas un frein à l'épanouissement de nos citoyens.

L'offre de services dépend toutefois de la capacité d'accueil de chacune des activités.

Chaque participant au programme peut bénéficier du service pour un maximum de 500 \$ par an.

Pour connaître les détails et les critères du programme communiquez avec nous à l'adresse suivante : communautaire@boucherville.ca

L'analyse des dossiers est effectuée en toute confidentialité par un partenaire externe; seul le document d'approbation sera transmis à la Ville.

Pour une demande d'adhésion, contactez Annie Lussier, coordonnatrice des Ponts de l'entraide, au 438 378-3048 ou par courriel à info@pontsdelentraide.org.



Boucherville

Les horaires et tarifs du bain libre sont maintenant accessibles au boucherville.ca/bains-libres.

Le Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier comprend 3 bassins: le **bassin Sandrine-Mainville**, qui comporte 10 couloirs, le **bassin Paul-Daemen**, qui compte 8 couloirs, ainsi qu'un **bassin récréatif**.

Types de bains offerts:

ENTRAÎNEMENT

Baignade pour toutes les clientèles pouvant nager sur une distance de 50 mètres sans arrêt.
Nage en couloirs seulement.

POUR TOUS

Baignade pour toutes les clientèles.
Aucun équipement récréatif.
Sans couloirs.

RÉCRÉATIF

Baignade pour toutes les clientèles. Sans couloirs.
Équipement mis à la disposition des baigneurs: chambres à air, ballons, serpents de mer, glissade ou tremplins dont un de 3 mètres, ouvert samedi et dimanche seulement.

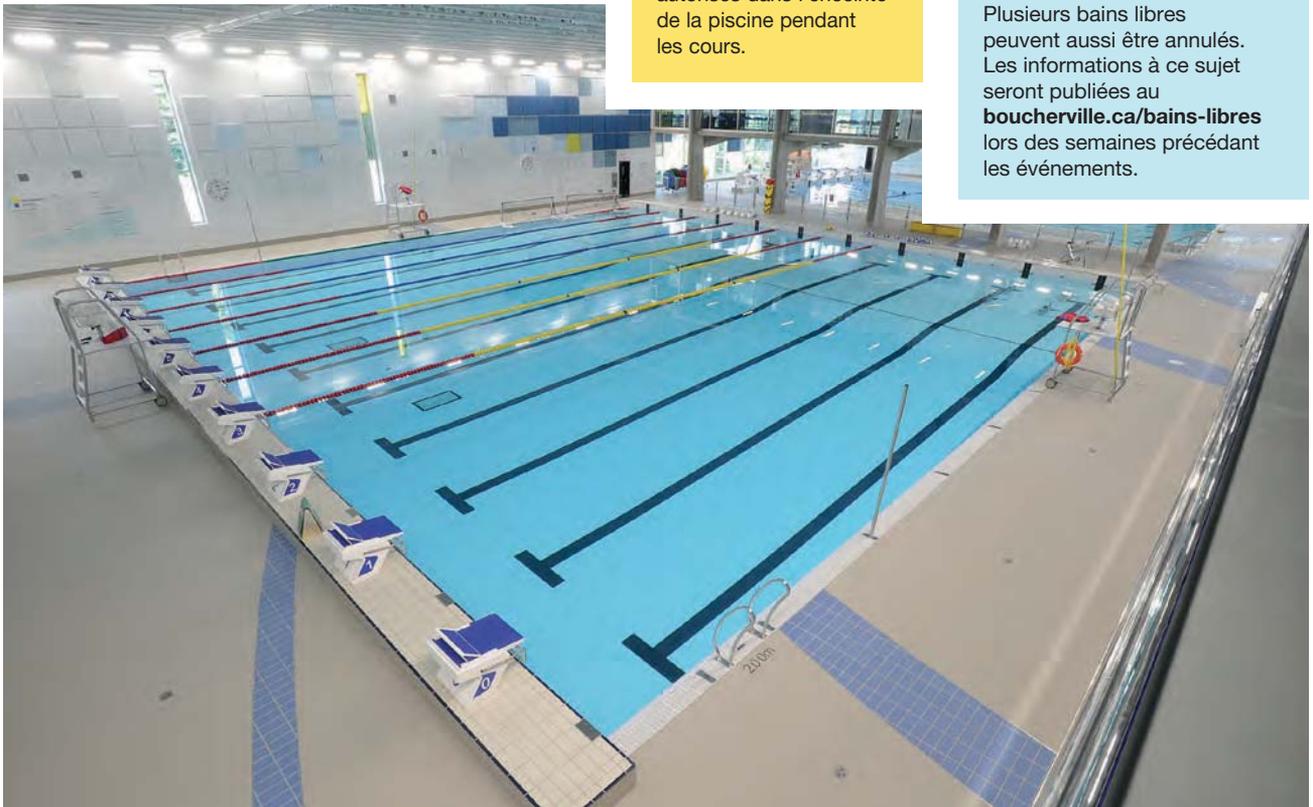


Les enfants de moins de 7 ans doivent être sous la supervision constante d'un adulte (16 ans et plus) présent dans l'eau. L'adulte-accompagnateur doit, en tout temps, se trouver à un bras de distance de l'enfant sous sa supervision.

Les parents ne sont pas autorisés dans l'enceinte de la piscine pendant les cours.

Veuillez noter que le nombre de couloirs peut varier s'il y a ajout ou retrait de certaines activités. Un minimum de 3 couloirs est offert pendant le bain entraînement.

Plusieurs bains libres peuvent aussi être annulés. Les informations à ce sujet seront publiées au boucherville.ca/bains-libres lors des semaines précédant les événements.



COURS NIVEAUX PRÉSCOLAIRES Veuillez lire attentivement les descriptions des différents niveaux avant de procéder à l'inscription. N'hésitez pas à nous contacter au besoin!	COURS NIVEAUX NAGEUR/JEUNE SAUVETEUR/ÉTOILE DE BRONZE
Cours AVEC parents dans l'eau	Cours SANS parents dans l'eau
<p>PARENT ET ENFANT 1 Âge : 4 à 12 mois Préalable : Votre bébé doit être capable de tenir sa tête sans aide. Votre bébé apprivoisera l'eau avec vous : il apprendra à flotter, à se déplacer sur le ventre, sur le dos et en position verticale et à effectuer les entrées et sorties en eau peu profonde.</p> <p>PARENT ET ENFANT 2 Âge : minimum 12 mois jusqu'à 24 mois Votre bébé apprendra la respiration rythmée, les déplacements vers l'avant et vers l'arrière avec aide. Il apprendra aussi la flottaison sur le ventre, sur le dos et les retournements.</p> <p>PARENT ET ENFANT 3 Âge : 2 à 3 ans Votre enfant apprendra l'immersion complète, la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos. Il apprendra à sauter avec aide, à effectuer un battement de jambes et à nager sur le ventre.</p>	<p>NAGEUR 1 Âge : 5 à 12 ans • Aide flottante fournie L'enfant a de 5 à 12 ans et n'a jamais suivi de cours de natation, ou a suivi un cours de natation dans un niveau préscolaire.</p> <p>NAGEUR 2 Âge : 5 à 12 ans • Sans aide flottante Préalable : Nageur 1 ou Préscolaire 4 L'enfant est capable de sauter seul dans l'eau à hauteur de la poitrine, et en eau profonde, en portant un gilet de sauvetage. Il peut ouvrir les yeux, retenir son souffle et expirer dans l'eau. Il peut flotter et battre des jambes dans l'eau.</p> <p>NAGEUR 3 Âge : 5 à 12 ans Préalable : Nageur 2 ou Préscolaire 5 L'enfant peut sauter en eau profonde, effectuer une roulade latérale, en portant un gilet de sauvetage et se maintenir à la surface pendant 15 s. Il peut nager 10 m sur le ventre et sur le dos.</p>
Cours de transition	NAGEUR 4
<p>Dès les premiers cours, le parent commencera à ne plus accompagner son enfant dans l'eau pour quelques minutes du cours. Le parent n'accompagnera plus son enfant dans l'eau vers la mi-session pour que son enfant termine la session sans son parent dans l'eau pour toute la durée du cours.</p> <p>PRÉSCOLAIRE 1 Âge : 3 à 5 ans • Aide flottante fournie Préalable : Parent et enfant 3 ou enfant n'ayant jamais suivi de cours de natation. L'enfant commence à ne pas être accompagné d'un parent. Il apprendra à nager à l'horizontale sans objet flottant dans les mains.</p>	<p>Préalable : Nageur 3 L'enfant peut nager sur place pendant 30 s, effectuer des plongeons à genoux et des culbutes avant, nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos et nager 15 m au crawl et au dos crawlé.</p> <p>NAGEUR 5 Préalable : Nageur 4 L'enfant peut réussir la norme canadienne Nager pour survivre, rouler en eau profonde, nager sur place, nager 50 m, nager 15 m, avec coup de pied fouetté sur le ventre, effectuer les bras de la brasse avec respiration. Il doit être capable de nager sur le crawl et le dos crawlé sur 25 m.</p>
Cours SANS parents dans l'eau	NAGEUR 6
<p>PRÉSCOLAIRE 2 Âge : 3 à 5 ans • Aide flottante fournie Préalable : Préscolaire 1 L'enfant doit être capable de nager à l'horizontale sans objet flottant. Il peut entrer et sortir de l'eau, sauter dans l'eau à hauteur de poitrine, avec de l'aide, et flotter sur le ventre et sur le dos.</p> <p>PRÉSCOLAIRE 3 Âge : 3 à 5 ans • sans aide flottante Préalable : Préscolaire 2 L'enfant est capable de nager à l'horizontale, il peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine, s'immerger et expirer sous l'eau.</p> <p>PRÉSCOLAIRE 4 Âge : 3 à 5 ans • sans aide flottante Préalable : Préscolaire 3 L'enfant est capable de nager sur le ventre et sur le dos, il peut sauter en eau profonde, en portant un gilet de sauvetage et retenir son souffle sous l'eau.</p> <p>PRÉSCOLAIRE 5 Âge : 3 à 5 ans • sans aide flottante Préalable : Préscolaire 4 L'enfant est capable de nager sur le ventre et sur le dos, il peut sauter seul en eau profonde, nager au crawl sur 5 m, en portant un gilet de sauvetage, effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté.</p>	<p>Préalable : Nageur 5 L'enfant doit effectuer des plongeons à fleur d'eau et des boulets de canon, effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux. Nager le crawl, le dos crawlé sur 50 m, nager la brasse et sprinter sur 25 m et effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m.</p> <p>JEUNE SAUVETEUR INITIÉ Préalable : Nageur 6 L'enfant doit effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts. Il doit maintenir ses jambes à la surface pendant 45 s, sprinter sur 25 m à la brasse, nager le crawl et le dos crawlé sur 100 m, puis effectuer un entraînement par intervalles de 300 m.</p> <p>JEUNE SAUVETEUR AVERTI Préalable : Jeune sauveteur initié A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur initié.</p> <p>JEUNE SAUVETEUR EXPERT Préalable : Jeune sauveteur averti A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur averti.</p> <p>ÉTOILE DE BRONZE Préalable : Jeune sauveteur expert A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur expert</p>

SESSION HIVER 2025

(Les cours de la session du printemps seront publiés dans le programme des loisirs Printemps-Été 2025)

Lundi au jeudi : 20 janv. au 13 mars

Samedi et Dimanche : 18 janv. au 16 mars

(Congés : 1^{er} et 2 févr., sauf pour Étoile de bronze)



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 5 déc., 19 h, pour les résidents
Lundi 9 déc., 19 h, pour les non-résidents

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT	ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT
Cours AVEC parents dans l'eau				Cours SANS parents dans l'eau			
Parent Enfant 1 (4 à 12 mois)	PE-01-21	Lundi	10 h à 10 h 35	Nageur 2 (5 à 12 ans)	NA-02-21	Lundi	18 h 45 à 19 h 20
	PE-01-22	Lundi	10 h 45 à 11 h 20		NA-02-22	Mercredi	18 h à 18 h 35
	PE-01-23	Mardi	10 h à 10 h 35		NA-02-23	Jeudi	18 h 45 à 19 h 20
	PE-01-24	Mercredi	10 h à 10 h 35		NA-02-24	Samedi	8 h 30 à 9 h 05
	PE-01-25	Samedi	10 h 45 à 11 h 20		NA-02-25	Samedi	12 h 45 à 13 h 20
	PE-01-26	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50		NA-02-26	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05
Parent Enfant 2 (12 à 24 mois)	PE-02-21	Mardi	10 h 45 à 11 h 20		NA-02-27	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20
	PE-02-22	Jeudi	10 h à 10 h 35	Nageur 3 (5 à 12 ans)	NA-03-21	Mardi	18 h à 18 h 50
	PE-02-23	Samedi	8 h 30 à 9 h 05		NA-03-22	Mercredi	18 h à 18 h 50
	PE-02-24	Samedi	11 h 30 à 12 h 05		NA-03-23	Jeudi	18 h à 18 h 50
	PE-02-25	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05		NA-03-24	Samedi	9 h 15 à 10 h 05
Parent Enfant 3 (2 à 3 ans)	PE-03-21	Lundi	18 h à 18 h 35		NA-03-25	Samedi	13 h 30 à 14 h 20
	PE-03-22	Jeudi	10 h 45 à 11 h 20		NA-03-26	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20
	PE-03-23	Jeudi	18 h à 18 h 35	Nageur 4 (5 à 12 ans)	NA-04-21	Mercredi	18 h 15 à 19 h 05
	PE-03-24	Samedi	10 h à 10 h 35		NA-04-22	Jeudi	18 h à 18 h 50
	PE-03-25	Samedi	13 h à 13 h 35		NA-04-23	Samedi	11 h 45 à 12 h 35
	PE-03-26	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50	Nageur 5 (5 à 12 ans)	NA-05-21	Lundi	18 h 15 à 19 h 05
PE-03-27	Dimanche	10 h à 10 h 35	NA-05-22		Samedi	9 h 15 à 10 h 05	
Cours de transition					NA-05-23	Samedi	12 h 45 à 13 h 35
Précolaire 1 (3 à 5 ans)	PS-01-21	Lundi	18 h 45 à 19 h 20		NA-05-24	Dimanche	9 h à 9 h 50
	PS-01-22	Samedi	9 h 15 à 9 h 50		Nageur 6 (5 à 12 ans)	NA-06-21	Mardi
	PS-01-23	Samedi	12 h 15 à 12 h 50	NA-06-22		Samedi	9 h 15 à 10 h 05
	PS-01-24	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20	NA-06-23		Samedi	12 h 45 à 13 h 35
	PS-01-25	Dimanche	12 h 15 à 12 h 50	NA-06-24	Dimanche	10 h à 10 h 50	
Cours SANS parents dans l'eau				LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS			
Précolaire 2 (3 à 5 ans)	PS-02-21	Mardi	18 h à 18 h 35	Informations importantes aux parents :			
	PS-02-22	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20	Il est impossible de reprendre un cours manqué.			
	PS-02-23	Samedi	8 h 30 à 9 h 05	ÉVALUATION POUR L'INSCRIPTION			
	PS-02-24	Samedi	11 h à 11 h 35	Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant ?			
	PS-02-25	Samedi	12 h 45 à 13 h 20	Faites-le évaluer par un moniteur.			
	PS-02-26	Dimanche	11 h 30 à 12 h 05	3 ans et moins : Aucune évaluation nécessaire, mais inscription au cours parent-enfant correspondant à son âge au premier cours.			
	PS-02-27	Dimanche	13 h à 13 h 35	5 ans et plus : Inscription au cours Nageur 1 si l'enfant n'a jamais suivi de cours.			
Précolaire 3 (3 à 5 ans)	PS-03-21	Mardi	18 h 45 à 19 h 20	Quand : 30 novembre et 1 ^{er} décembre, entre 15 h et 16 h			
	PS-03-22	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	Coût : 5,25 \$ (Aucune réservation nécessaire)			
	PS-03-23	Samedi	10 h 45 à 11 h 20	Vous pouvez également obtenir un rendez-vous à votre convenance au coût de 10,50 \$ par évaluation, en composant le 450 449-8100, poste 51221.			
	PS-03-24	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50				
	PS-03-25	Dimanche	10 h à 10 h 35				
Précolaire 4 (3 à 5 ans)	PS-04-21	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20				
	PS-04-22	Samedi	10 h 15 à 10 h 50				
	PS-04-23	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20				
Précolaire 5 (3 à 5 ans)	PS-05-21	Mercredi	18 h à 18 h 35				
	PS-05-22	Samedi	11 h à 11 h 35				
Nageur 1 (5 à 12 ans)	NA-01-21	Lundi	18 h à 18 h 35				
	NA-01-22	Mercredi	18 h à 18 h 35				
	NA-01-23	Jeudi	18 h à 18 h 35				
	NA-01-24	Samedi	13 h 30 à 14 h 05				
	NA-01-25	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50				
	NA-01-26	Dimanche	10 h à 10 h 35				
	NA-01-27	Dimanche	12 h 30 à 13 h 05				

FORMATION SPÉCIALISÉE JEUNE SAUVETEUR Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 5 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 9 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Faisant partie des programmes de la Société de sauvetage, le programme Jeune sauveteur est destiné aux jeunes de 8 à 13 ans qui souhaitent perfectionner leurs styles de nage, leur endurance et leur vitesse, et s'amuser à développer des habiletés de sauvetage et un comportement sécuritaire près des plans d'eau. La progression utilisée dans les trois niveaux permet aux participants d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de progresser vers les niveaux de bronze. Aucun examen, évaluation progressive.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (8 à 13 ans et *Nageur 6* réussi)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	18 h à 19 h 05	21 janv. au 11 mars	JSI-21	88 \$
Sam	10 h 15 à 11 h 20	18 janv. au 15 mars	JSI-22*	
Dim	11 h à 12 h 05	19 janv. au 16 mars	JSI-23*	

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8 à 13 ans et *Jeune sauveteur initié* réussi)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	18 h à 19 h 05	23 janv. au 13 mars	JSA-21	88 \$
Sam	10 h 15 à 11 h 20	18 janv. au 15 mars	JSA-22*	
Dim	12 h 15 à 13 h 20	19 janv. au 16 mars	JSA-23*	

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (8 à 13 ans et *Jeune sauveteur averti* réussi)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	18 h à 19 h 05	23 janv. au 13 mars	JSE-21	88 \$
Sam	11 h 30 à 12 h 35	18 janv. au 15 mars	JSE-22*	
Dim	12 h 15 à 13 h 20	19 janv. au 16 mars	JSE-23*	

*Congés : 1^{er} et 2 février

FORMATION SPÉCIALISÉE ÉTOILE DE BRONZE Ville de Boucherville

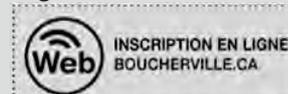


INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 5 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 9 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiative amusante au sauvetage sportif. Un brevet de la Société de sauvetage est accordé pour le niveau Étoile de bronze. Le module Forme physique s'adresse aux nageurs de tous les âges qui veulent améliorer leur forme physique dans l'eau et rester actifs pour la vie.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier



ÉTOILE DE BRONZE (Être capable de nager 100 m ou Jeune sauveteur expert réussi)

Clientèle : 11 ans et +

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	11 h 30 à 12 h 35	18 janv. au 15 mars	EB-21	148 \$*
Dim	11 h à 12 h 05	19 janv. au 16 mars	EB-22	

***Matériel en sus :** Masque de poche (28 \$), disponible à la réception.

FORMATION NAGER POUR LA VIE Ville de Boucherville

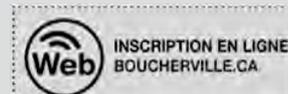


INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 5 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 9 décembre, 19 h, pour les non-résidents. Inscription en ligne dès le 4 décembre, 19 h, pour les résidents, pour les groupes : FP-15-21, FP-15-22 et FP-15-23.

Particularités du cours : Vous pourrez choisir vous-même vos objectifs, afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Ce cours peut aussi vous permettre de maintenir la forme physique et de vous préparer aux cours de sauvetage.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



FORME PHYSIQUE

(Conseillé pour les enfants ayant complété les niveaux Jeune Sauveteur avant l'âge de 11 ans)

Ce module utilise une approche structurée fondée sur des principes et pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, comprenant l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur grandes distances.

Clientèle : 10 ans et +

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	18 h à 19 h 05	22 janv. au 12 mars	FP-10-21	88 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	18 janv. au 15 mars	FP-10-22*	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	19 janv. au 16 mars	FP-10-23*	

Clientèle : 15 ans et +

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	19 h 05 à 20 h 10	23 janv. au 13 mars	FP-15-21	88 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	18 janv. au 15 mars	FP-15-22*	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	19 janv. au 16 mars	FP-15-23*	

***Congés :** 1^{er} et 2 février

FORMATION SPÉCIALISÉE

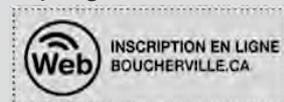
Ville de Boucherville

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 3 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 9 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

Coût : Cours, brevet et manuels gratuits. Le masque de poche et le coût de la carte Accès pour l'inscription ne sont pas inclus dans la subvention.



Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants. **Places limitées** : Si vous ne pouvez pas participer à la formation, il est important d'annuler votre inscription pour libérer la place.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca

MÉDAILLE DE BRONZE (Avoir 13 ans et + à l'examen ou détenir le brevet *Étoile de bronze*)

Le candidat doit être un bon nageur capable de nager 400 m en continu et démontrer tous les styles de nage et techniques du niveau Étoile de bronze.

Clientèle : 13 ans et +

	HORAIRE	DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	COÛT
Sam/ Dim	8 h 15 à 12 h 15*	11, 12, 18 et 19 janv.	Samedi 25 janv. 8 h 15 à 10 h 15	AQ-MB-21	Gratuit**
Lun/ Mar	8 h 45 à 12 h 45* 13 h 15 à 17 h 15*	3 et 4 mars	Mercredi 5 mars 8 h 45 à 10 h 45	AQ-MB-22	

*16 h en piscine | ****Matériel en sus** : Masque de poche (28 \$), disponible à la réception.

Préalable : Les candidats qui ne détiennent pas le préalable Étoile de bronze doivent faire l'évaluation à 5,25 \$ les 30 nov. et 1^{er} déc. ou appeler au 450 449-8100, p. 51221, pour vérifier s'ils ont les capacités de natation demandées pour suivre le cours. Si vous détenez le brevet Étoile de bronze et que vous avez moins de 13 ans à l'examen final, communiquez au 450 449-8100, p. 51221 avant la période d'inscription. La preuve de préalable Étoile de bronze doit être fournie à marie-josee.audy@boucherville.ca.

CROIX DE BRONZE (Aucun âge minimum. Détenir le brevet *Médaille de bronze*)

	HORAIRE	DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	COÛT
Dim	8 h 15 à 10 h 45*	12 janv. au 9 mars	16 mars 8 h 15 à 10 h 15	AQ-CB-21	Gratuit
Sam	8 h 15 à 12 h 15*	26 janv., **1 ^{er} févr., 2, 8 et 9 févr.	15 févr.	AQ-CB-22	
Dim	8 h 15 à 12 h 15*		8 h 15 à 10 h 15		
Mer	11 h 15 à 17 h 15	5, 6 et 7 mars	7 mars 15 h 30 à 17 h 30	AQ-CB-23	
Jeu	8 h 45 à 12 h 45* 13 h 15 à 17 h 45*				
Ven	8 h 45 à 12 h 45* 13 h 30 à 15 h*				

*20 h en piscine | **1^{er} févr. : Cours de 9 h 15 à 13 h 15

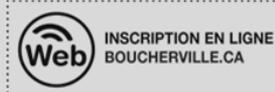
Tous les candidats qui ne sont pas inscrits au cours AQ-MB-21 doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

FORMATION SPÉCIALISÉE**Ville de Boucherville**ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 3 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 9 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

Coût : Cours, brevet et manuels gratuits. Le masque de poche et le coût de la carte Accès pour l'inscription ne sont pas inclus dans la subvention.



Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants. **Places limitées** : Si vous ne pouvez pas participer à la formation, il est important d'annuler votre inscription pour libérer la place.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca

MONITEUR CONJOINT (Moniteur de natation et moniteur en sauvetage)

(Avoir 15 ans avant la dernière journée du cours et détenir le brevet Croix de bronze)

Cette formation leadership de niveau 1 peut se terminer après la date du dernier cours pour certains candidats qui n'auraient pas terminé de développer les 13 compétences de leadership dans l'horaire établi.

Le cours de moniteur conjoint est exigeant et nécessite une préparation importante. Nous recommandons de suivre la formation de sauveteur national avant celle de moniteur pour faciliter l'apprentissage.

HORAIRE		DATES	PARTIE PRATIQUE DURANT LE COURS	CODE	COÛT
Ven	18 h 30 à 20 h 15 (en classe) 20 h 30 à 22 h (en piscine)	17, 24, 31 janv., 7, 14, 21 févr. et 14, 21 mars	Samedis 25 janv., 1 ^{er} , 8 et 15 févr. 9 h à 12 h 30	AQ-MC-21	Gratuit
Sam	8 h 15 à 10 h 15 (en classe) 10 h 30 à 12 h 30 (en piscine)	22 mars			

Tous les candidats doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL (14 ans et + et Croix de bronze réussi ou en cours)

Le cours est offert gratuitement seulement pour les candidats qui suivent les formations pour devenir sauveteur national et qui ont un dossier (numéro de brevet) à la Société de sauvetage.

Clientèle : 14 ans et +

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam/Dim	8 h 30 à 16 h 30 (16 h en classe)	16 et 22 févr.	AQ-SU-21	Gratuit
Lun/Mar		3 et 4 mars	AQ-SU-22	

SAUVETEUR NATIONAL (15 ans et + à l'examen et Croix de bronze et Premiers soins - Général réussi)

HORAIRE		DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	COÛT
Sam/ Dim	8 h 15 à 12 h 15 (en piscine)	23 févr., 1, 2, 8, 9 et 15 mars	16 mars 8 h 15 à 11 h 45	AQ-SN-21	Gratuit
	12 h 45 à 15 h 30 (cours 1 à 5 en classe)				
	12 h 45 à 15 h (cours 6 en classe)				

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits aux cours AQ-CB-21 et AQ-SU-21 doivent remettre une copie des préalables exigés à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

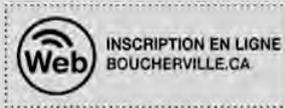
MISE EN FORME AQUATIQUE

Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 4 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 10 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Avis important : Les cours de mise en forme aquatique décrits ci-dessous exigent certains efforts physiques. Vous devrez confirmer que votre médecin n'a émis aucun avis contraire à la pratique de cette activité physique lors de votre inscription.



Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants. Il n'y aura pas de cours de mise en forme en journée seulement pendant la semaine de relâche. Les cours du soir seront maintenus.

Clientèle : 16 ans et + | **Absences :** Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca

AQUADANSE (Être à l'aise dans l'eau)

Vous désirez apprendre des chorégraphies tout en vous entraînant ? Ce cours est pour vous ! Aquaforme tonique et stimulant sur musique variée.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	10 h 45 à 11 h 40	13 janv. au 24 mars	DA-21*	82 \$
Mer		15 janv. au 26 mars	DA-22*	

*Congés : 3 et 5 mars

AQUADOUCEUR (Être à l'aise dans l'eau)

Exercices en douceur visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires pour les personnes ayant certaines limitations.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	9 h 45 à 10 h 40	14 janv. au 25 mars	DO-21*	82 \$
Ven		17 janv. au 28 mars	DO-22*	

*Congés : 4 et 7 mars

AQUAFORME (Être à l'aise dans l'eau)

Exercices exécutés sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	8 h 45 à 9 h 40	13 janv. au 24 mars	F-21*	82 \$
	19 h 30 à 20 h 25		F-22	90 \$
Mar	8 h 45 à 9 h 40	14 janv. au 25 mars	F-23*	82 \$
	14 h 15 à 15 h 10		F-24*	82 \$
	19 h 15 à 20 h 10		F-25	90 \$
Mer	8 h 45 à 9 h 40	15 janv. au 26 mars	F-26*	82 \$
	19 h 30 à 20 h 25		F-27	90 \$
Jeu	8 h 45 à 9 h 40	16 janv. au 27 mars	F-28*	82 \$
	19 h 15 à 20 h 10		F-29	90 \$
Ven	8 h 45 à 9 h 40	17 janv. au 28 mars	F-30*	82 \$
	10 h 45 à 11 h 40		F-31*	82 \$

*Congés : 3, 4, 5, 6 et 7 mars

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ville de Boucherville

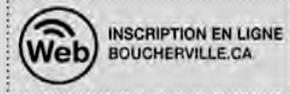
ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 4 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 10 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Clientèle : 16 ans et + | **Absences** : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



AQUAJOGGING EN EAU PROFONDE (Être à l'aise dans l'eau profonde)

Avec ceinture de flottaison (fournie), mouvements variés et stimulants sans impact au sol. Pour améliorer votre capacité cardiorespiratoire et votre endurance musculaire.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	10 h 45 à 11 h 40	13 janv. au 24 mars	J-21*	84 \$
	19 h 30 à 20 h 25		J-22	92 \$
Mar	19 h 15 à 20 h 10	14 janv. au 25 mars	J-23	
Mer	10 h 45 à 11 h 40	15 janv. au 26 mars	J-24*	84 \$

*Congés : 3 et 5 mars

AQUAMIDI-EXPRESS (Être à l'aise dans l'eau)

Entraînement varié sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	12 h à 12 h 55	14 janv. au 25 mars	ME-21*	82 \$

*Congé : 4 mars

AQUAPOUSSETTE (Votre enfant doit tenir sa tête seul)

Exercices aérobiques et de musculation s'adressant aux femmes ayant accouché et désirant se remettre en forme. Bébé vous accompagnera durant toute la séance, bien calé dans un siège flottant (fourni).

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	8 h 45 à 9 h 40	16 janv. au 27 mars	AP-21*	82 \$

*Congé : 6 mars

AQUASUP (Être à l'aise dans l'eau et savoir nager)

Exercices dynamiques et de stabilité pour améliorer l'équilibre, le cardio et le tonus musculaire.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	20 h 30 à 21 h 15	14 janv. au 25 mars	SUP-21	96 \$

COMBOSUP (Être à l'aise dans l'eau profonde et savoir nager en continu sur une distance de 100 m)

Combinaison du cours AquaSup suivi d'un entraînement en longueurs.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	20 h 30 à 21 h 35	16 janv. au 27 mars	COSUP-21	108 \$

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ville de Boucherville

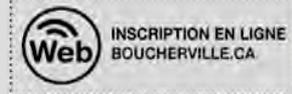


INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 4 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 10 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Clientèle : 16 ans et + | **Absences :** Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



AQUAVÉLO

Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance). Souliers d'eau acceptés. Les 15 premières minutes sont destinées à la mise à l'eau et à l'ajustement des vélos.

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	19 h 30 à 20 h 25	13 janv. au 24 mars	AV-21	94 \$
Mar	10 h à 10 h 55	14 janv. au 25 mars	AV-22*	86 \$
Mer	19 h 30 à 20 h 25	15 janv. au 26 mars	AV-23	94 \$
Jeu	10 h à 10 h 55	16 janv. au 27 mars	AV-24*	86 \$

*Congés : 4 et 6 mars

AQUAVÉLO-LONGUEURS (Savoir nager sur une distance de 100 m et être à l'aise en partie profonde)

Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance) suivi d'un entraînement en longueurs. Les 5 premières minutes sont destinées à l'ajustement des vélos.

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	20 h 30 à 21 h 45	13 janv. au 24 mars	AVL-21	116 \$
Mer		15 janv. au 26 mars	AVL-22	

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE (Savoir nager sur une distance de 100 m)

Exercices aérobiques et entraînement en longueur permettant de développer et maintenir une excellente condition physique générale.

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	14 h 15 à 15 h 10	13 janv. au 24 mars	CP-21*	82 \$
Mar	20 h 15 à 21 h 30	14 janv. au 25 mars	CP-22	116 \$
Mer	14 h 15 à 15 h 10	15 janv. au 26 mars	CP-23*	82 \$

*Congés : 3 et 5 mars

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ville de Boucherville

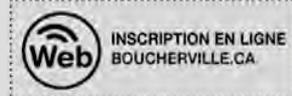
ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 4 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 10 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Clientèle : 16 ans et + | **Absences** : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN CIRCUIT

(Savoir nager sur une distance de 100 m et être à l'aise en partie profonde)

Circuit offrant des stations variées d'environ 20 min. Permet de développer et maintenir une excellente condition physique générale. Des stations d'aquajogging, d'aérobic, de musculation et d'entraînement en longueurs seront données en alternance tout au long de la session.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	20 h 30 à 21 h 50	13 janv. au 24 mars	CPC-21	116 \$

COURS PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux futures mamans qui ont complété 14 semaines de grossesse ou plus, et pour qui ce genre d'activité ne représente aucun risque. Le prix sera revu en conséquence si votre date d'accouchement est prévue avant la fin de la session.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	19 h 30 à 20 h 25	13 janv. au 24 mars	PN-21	90 \$
Mar	14 h 15 à 15 h 10	14 janv. au 25 mars	PN-22*	82 \$
Mer	18 h 45 à 19 h 40	15 janv. au 26 mars	PN-23	90 \$
Jeu	14 h à 14 h 55	16 janv. au 27 mars	PN-24*	82 \$

***Congés** : 4 et 6 mars

INSCRIPTION : Si votre date d'accouchement est prévue avant la fin des cours, présentez-vous en personne pour faire votre inscription. Consultez la page 5 pour connaître les heures d'ouverture.

NAGEUR ADULTE – PROGRAMME NAGER POUR LA VIE DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Le module Adulte s'adresse tant aux adultes qui commencent à nager qu'à ceux qui savent nager et qui veulent améliorer leurs styles de nage.

Adulte 1: Nagez de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Faites des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et récupérez des objets au fond de l'eau à la hauteur de la poitrine. Amélioration de votre condition physique et battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	20 h 30 à 21 h 20	13 janv. au 24 mars	AD-01-21	88 \$
Mer	19 h 45 à 20 h 35	15 janv. au 26 mars	AD-01-22	88 \$
Jeu	13 h à 13 h 50	16 janv. au 27 mars	AD-01-23*	80 \$

***Congé** : 6 mars

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 4 décembre, 19 h, pour les résidents et à compter du 10 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Clientèle : 16 ans et + | **Absences :** Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



NAGEUR ADULTE – PROGRAMME NAGER POUR LA VIE DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Adulte 2 : Progressez en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m, en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Exécutez des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Nagez sur place de 1 à 2 minutes et faites des appuis renversés en eau peu profonde.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mer	20 h 30 à 21 h 20	15 janv. au 26 mars	AD-02-21	88 \$
Jeu	15 h à 15 h 50	16 janv. au 27 mars	AD-02-22*	80 \$

Adulte 3 : Apprenez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Faites des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m.

Maîtrisez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	12 h à 12 h 50	14 janv. au 25 mars	AD-03-21*	80 \$
Jeu	20 h 15 à 21 h 05	16 janv. au 27 mars	AD-03-22	88 \$

Forme physique 15 ans et plus : Choisissez vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module *Forme physique* utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.

Ce cours permet de maintenir la forme physique et prépare aux cours de sauvetage.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	19 h 05 à 20 h 10	23 janv. au 13 mars	FP-15-21	88 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	18 janv. au 15 mars	FP-15-22*	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	19 janv. au 16 mars	FP-15-23*	

*Congés : 1^{er} et 2 févr., 4 et 6 mars

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 1^{er} décembre.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de sport-études, natation, excellence, olympiques spéciaux, maîtres-nageurs, plongeon et l'académie Mustang qui regroupe le programme parascolaire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Line Langlois, 450 274-1134, coordonnatrice@cnmustang.com



ACADÉMIE MUSTANG

Les programmes de l'Académie Mustang consistent en un apprentissage des habiletés de base de la natation dans un environnement axé sur le jeu et le plaisir.

Niveau : Olympique Junior Bronze 1

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/Mer	16 h 15 à 17 h 15	6 janv. au 26 mars 2 avril au 11 juin	À venir

Congés : 3 au 7 mars. Congés lors des congés scolaires du CSSP.

Niveau : Olympique Junior Bronze 2

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar/Jeu	16 h 15 à 17 h 15	7 janv. au 27 mars 1 ^{er} avril au 12 juin	À venir

Niveau : Olympique Junior Argent 2

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar/Jeu	16 h 15 à 17 h 45	7 janv. au 27 mars 1 ^{er} avril au 12 juin	À venir

Congés : 3 au 7 mars et congés lors des congés scolaires du CSSP.

Préalable : Sur évaluation.

MAÎTRES-NAGEURS

Entraînement de natation supervisé conçu pour les adultes qui veulent améliorer leur natation pour maintenir une bonne condition physique ou pour se préparer pour un triathlon. Inscription selon le nombre de fois que vous désirez nager par semaine.

Clientèle : 18 ans et +

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/Mer/Ven	5 h 45 à 7 h ou 12 h à 13 h	6 janv. au 13 juin	À venir
Mar/Jeu	19 h 30 à 20 h 45		

Congés : 3 au 7 mars

Préalable : Avec évaluation.

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 1^{er} décembre.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de sport-études, natation, excellence, olympiques spéciaux, maîtres-nageurs, plongeon et l'académie Mustang qui regroupe le programme parascolaire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Line Langlois, 450 274-1134, coordonnatrice@cnmustang.com



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

Initiation à la natation et aux différents styles de nage s'adressant aux personnes présentant une déficience intellectuelle qui désirent faire de l'activité physique et de la compétition avec l'aide d'entraîneurs qualifiés.

Clientèle : OSQ

HORAIRE		DATES	COÛT
Dim	18 h 30 à 20 h	5 janv. au 15 juin	À venir

PLONGEON - GROUPE INTRODUCTION 1 ET 2

Groupe Introduction 1 : Le cours Introduction 1 est une initiation au plongeon. Il s'adresse aux enfants de 7 à 15 ans qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire.

L'accent est surtout mis sur les habiletés au sol, du bord de la piscine et du tremplin de 1 mètre. Les plongeurs s'initieront aux sauts et aux plongeurs avant et arrière. Les cours sont d'une durée de 45 ou 60 minutes, à raison d'une fois par semaine.

Groupe Introduction 2 : Ce programme s'adresse aux plongeurs de 7 à 15 ans qui ont réussi le cours Introduction 1, mais qui ne veulent pas nécessairement faire de la compétition.

Ce programme peut également servir de préparation au cours Compétition 1. Les plongeurs seront initiés aux périlleux avant, aux plongeurs retournés et aux plongeurs renversés. L'accent est mis sur les tremplins de 1 et de 3 mètres. Les cours sont d'une durée de 1 heure, à raison d'une fois par semaine.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar	18 h à 18 h 45	7 janv. au 25 mars 1 ^{er} avril au 17 juin	À venir
Ven	17 h 30 à 18 h 30	10 janv. au 28 mars 4 avril au 20 juin	
Dim	14 h à 14 h 45	5 janv. au 23 mars 30 mars au 15 juin	

Renseignements : 450 274-1134, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 1^{er} décembre.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de sport-études, natation, excellence, olympiques spéciaux, maîtres-nageurs, plongeon et l'académie Mustang qui regroupe le programme parascolaire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Line Langlois, 450 274-1134, coordonnatrice@cnmustang.com



PLONGEON - GROUPE DE COMPÉTITION

Ce programme s'adresse à tout enfant âgé de 6 à 17 ans qui désire s'initier à la compétition.

Les athlètes font du conditionnement physique ainsi que du travail à sec et en piscine.

L'athlète sera invité à des séances d'entraînement au Stade olympique.

Groupe de compétition 1 : À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions régionales et sont en voie d'être sur le circuit Espoir provincial.

Groupe de compétition 2 : À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions provinciales Espoir ainsi que des championnats provinciaux.

Niveau : *Entraînement à sec*

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun	17 h 30 à 19 h 30	6 janv. au 24 mars	À venir
	17h 30 à 18 h*	31 mars au 16 juin	
Mer	17 h 30 à 19 h 30	8 janv. au 26 mars	
	17h 30 à 18 h*	2 avril au 18 juin	
Ven	17 h 30 à 19 h 30	10 janv. au 28 mars	
	17h 30 à 18 h*	4 avril au 20 juin	

*Salle Euclide-Vézina

Renseignements : Félix Morin, 450 274-1134, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE SPLASH

Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans qui veulent s'initier au plongeon. Pour s'inscrire, ils doivent être capables de nager 5 mètres seuls en eau profonde. Les cours sont d'une durée de 30 minutes, à raison d'une fois par semaine.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer	17 h 15 à 17 h 45	8 janv. au 26 mars 2 avril au 18 juin	À venir
Dim	13 h 15 à 13 h 45	5 janv. au 23 mars 30 mars au 15 juin	

Renseignements : 450 274-1134, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 1^{er} décembre.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de sport-études, natation, excellence, olympiques spéciaux, maîtres-nageurs, plongeon et l'académie Mustang qui regroupe le programme parascolaire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Line Langlois, 450 274-1134, coordonnatrice@cnmustang.com



PLONGEON - GROUPE RELÈVE

Ce programme de précompétition s'adresse à des athlètes de 6 ans et plus qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant. Les athlètes font du conditionnement physique et travaillent à l'occasion sur la trampolinette.

À ce niveau, les plongeurs peuvent participer à des compétitions régionales. Les cours sont d'une durée de 1 h 45 minutes, à raison de deux fois par semaine.

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	17 h 30 à 19 h 30	6 janv. au 24 mars 31 mars au 16 juin	À venir
Mer		8 janv. au 26 mars 2 avril au 18 juin	

Préalable : L'athlète doit être évalué avant de s'inscrire dans ce groupe.

Renseignements : Félix Morin, 450 274-1134, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE MAÎTRES

Le cours adulte est un cours d'initiation au plongeon. Il s'adresse à toutes les personnes de 15 ans et plus qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire.

L'entraînement personnalisé permet aux athlètes de se développer à leur rythme selon leurs objectifs personnels.

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	18 h à 19 h 30	8 janv. au 26 mars 2 avril au 18 juin	À venir

Renseignements : Félix Morin, 450 274-1134, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com

DÉCOUVRIR LE PATRIMOINE DE BOUCHERVILLE

De concert avec la Société d'histoire des Îles-Percées et la Société du patrimoine de Boucherville, la Ville de Boucherville vous invite à la découverte des attraits patrimoniaux, témoins de plus de 350 ans d'histoire.

DES RESSOURCES POUR GUIDER VOTRE VISITE...

• VISITES GUIDÉES

De l'église Sainte-Famille et du Vieux-Boucherville par la Société d'histoire des Îles-Percées.

Renseignements :

Louise Jodoin, 514 653-1228
louise.jodoin@histoireboucherville.org
histoireboucherville.org



• LES CHRONIQUES DE BOUCHERVILLE

Série balado sur l'histoire de la ville : boucherville.ca/leschroniquesdeboucherville



• CIRCUIT PATRIMONIAL

Le circuit propose un parcours sillonnant les rues du Vieux-Boucherville.

Disponible dans les différents édifices municipaux ainsi qu'à partir de l'application mobile « Boucherville-Sorties et circuits ».

Il vous permettra de découvrir la richesse du patrimoine bâti ainsi que les différents attraits qui ont façonné l'histoire locale.

450 449-8651, boucherville.ca/circuit-patrimonial

DES ORGANISMES AU CŒUR DE L'HISTOIRE...



Société d'histoire
des Îles-Percées
BOUCHERVILLE

Pour rendre hommage et célébrer plus de 350 ans d'histoire à Boucherville, deux organismes participent activement à promouvoir et à mettre en valeur l'histoire et le patrimoine de la ville.

LA MÉMOIRE D'UNE COLLECTIVITÉ!

Passionnée de l'histoire locale, de l'histoire des familles et de la connaissance du patrimoine de Boucherville, la Société d'histoire des Îles-Percées regroupe les amateurs d'histoire et de généalogie afin de perpétuer la mémoire collective et favoriser la recherche et la publication d'ouvrages. Les dons de toutes sortes sont acceptés. Dans le but de stimuler l'intérêt de la population pour l'histoire de Boucherville, la Société d'histoire des Îles-Percées propose une série d'activités et de ressources documentaires :

- Visites guidées (architecture, histoire et patrimoine)
- Cours et ateliers de généalogie
- Conférences mensuelles (voir page 11)
- Publications et documents d'archives
- Présentations historiques dans les écoles
- Source d'informations historiques

Renseignements : histoireboucherville.org

L'HISTOIRE ET LE PATRIMOINE VOUS INTÉRESSENT?

Bienvenue aux nouveaux membres

COTISATION ANNUELLE:

Société d'histoire des Îles-Percées : individuelle : 25 \$

Société du patrimoine de Boucherville :

individuelle : 10 \$ • corporative : 25 \$

POUR PRÉSERVER L'HÉRITAGE...



Engagée dans la communauté à protéger un héritage qui prend place depuis plus de 350 ans, la Société du patrimoine de Boucherville contribue activement à la préservation et à la mise en valeur du patrimoine architectural, religieux, culturel et naturel de Boucherville. Quelques-unes des réalisations et activités qui témoignent de cet engagement :

- Restauration du vitrail de la famille Boucher
- Concerts-bénéfice, conférences et expositions
- Protection des biens mobiliers et immobiliers dont les vestiges de la villa De La Broquerie
- Érection de monuments et plaques commémoratives
- Remise du prix du Mérite patrimonial
- Publications et documents d'archives

Renseignements :

secretaire@patrimoineboucherville.com
patrimoineboucherville.com

CARNET CULTUREL

HIVER-PRINTEMPS
2025

Consultez le *Carnet culturel hiver-printemps 2025* distribué dans toutes les résidences de Boucherville à la fin du mois de novembre et en ligne au boucherville.ca, pour connaître la programmation culturelle.

- Programme d'animation de la bibliothèque
- Programmation du Café centre d'art
- Diffusion des organismes
- Expositions
- Événements culturels

UN MILIEU DE VIE AU CŒUR DU VIEUX-BOUCHERVILLE

VITRINE SUR LES ARTS • ESPACE DE CRÉATION • PROGRAMMATION CULTURELLE
LIEU DE RENCONTRES • MÉDIATION CULTURELLE • EXPOSITIONS



Billetterie en ligne

Consultez le boucherville.ca/billetterie pour tous les détails.
Info-billetterie: 450 449-8640

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi:

9h à 21h

Samedi: 9h à 16h

Dimanche: 10h à 16h

Jours fériés: FERMÉ

FERMÉ

Période des fêtes:

23 décembre au 2 janvier

Visitez le

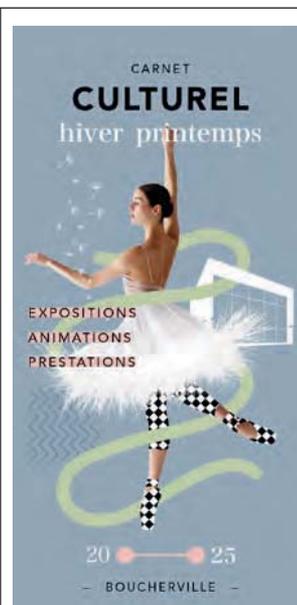
boucherville.ca/ccart.



**VEZ PROFITER
DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES
AU CAFÉ CENTRE D'ART**



boucherville.ca/ccart



Consultez
le *Carnet culturel
hiver-printemps 2025*
distribué à la fin du mois
de novembre pour obtenir
plus de détails sur
le programme d'animation.



Une collection riche et diversifiée

La bibliothèque offre plus de 150 000 documents en français, en anglais et en espagnol :

- Livres papier et numériques
- Revues et journaux
- Bandes dessinées
- CD, DVD et jeux vidéo
- Bases de données et ressources numériques
- Collections patrimoniales et généalogiques
- Jeux de société, télescopes, partitions musicales... et plus encore !

Retrouvez nos collections et nos ressources numériques dans notre catalogue.



Bibliothèque Montarville-
Boucher-De La Bruère

RENSEIGNEMENTS

450 449-8650, bibliotheque@boucherville.ca
bibliotheque.boucherville.ca

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au mercredi
10 h à 21 h

Jeudi et vendredi
12 h à 21 h

Samedi et dimanche
10 h à 17 h

PÉRIODE DES FÊTES

FERMÉ

24-25-26 décembre
31 décembre,
1^{er} et 2 janvier

OUVERT

27 décembre
et 3 janvier
12 h à 17 h

28 au 30 décembre
10 h à 17 h



reponseatout.ca

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE
BIBLIOTHÈQUE EN TOUT TEMPS

CARNET

CULTUREL

2025

Consultez le Carnet culturel

hiver-printemps 2025
distribué à la fin du mois
de novembre pour obtenir
plus de détails sur
le programme d'animation.



Découvrez notre sélection
de livres en vente
tout au long de l'année!

Service d'aide aux devoirs pour adolescents

Tous les mardis,
15 h 30 à 17 h 30

Jusqu'à la fin de l'année scolaire,
un tuteur qualifié de l'entreprise *Tutorax*
est présent sur place pour accompagner
les élèves du secondaire dans
l'accomplissement de leurs devoirs.
Les élèves sont invités à se rendre
au Quartier B, à la bibliothèque.



Abonnez votre enfant de moins
d'un an à la bibliothèque
publique et recevez une trousse
du parfait bébé-lecteur!

CLUB D'ÉCOUTE DE MUSIQUE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : Sophie Beaupré, sophie.beaupre@gmail.com

Lieu : Café centre d'art, local 305

Renseignements : Sophie Beaupré, sophie.beaupre@gmail.com



AMATEURS DE MUSIQUE CLASSIQUE

Échanges amicaux et informels sur notre passion pour la musique classique. Tout est permis : parler de compositeurs célèbres ou moins connus, de leurs interprètes, des contextes historiques et des anecdotes. Partageons nos coups de cœur ! Écouter de la musique, c'est bien, l'écouter ensemble, c'est encore mieux !

Clientèle : Ados, adultes et aînés

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mar	19 h à 21 h	14 janv. au 29 avril	45 \$

CLUB DES ASTRONOMES AMATEURS DE BOUCHERVILLE - MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne au caabm.org

Apprendre à observer et explorer le ciel, comprendre son histoire riche et son rôle essentiel dans nos vies. Rencontrer des passionnés avec qui partager émerveillement et enthousiasme. Accessible à tous les niveaux.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle de formation

Renseignements : cadm-caabm@caabm.org, caabm.org



RENCONTRES BIMENSUELLES

Conférences et partage de connaissances sur l'astronomie. Étude du ciel, des techniques d'observation, des logiciels d'astronomie et des télescopes. Prêt d'équipement.

Clientèle : Adulte et jeune accompagné | **Niveau :** Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mer	19 h 30 à 22 h	8 janv. au 19 févr. 19 mars au 4 juin	65 \$*

*Coût annuel/pers. Tarif familial 95 \$/année (max. 2 adultes et 2 enfants de moins de 18 ans).

SOIRÉES D'OBSERVATION

Le vendredi ou samedi, près de la nouvelle lune, des observations sont organisées au Bassin Pierre-Mercure.

Clientèle : Adulte et jeune accompagné | **Niveau :** Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT
	À la tombée de la nuit	À confirmer sur caabm.org	Gratuit

Lieu : Bassin Pierre-Mercure



CLUB DE SCRABBLE « A BOUCH-B »

INSCRIPTION : Sur place, avant chaque séance. Veuillez arriver au moins 20 minutes à l'avance. **Aucun préalable.**

À partir d'un jeu de scrabble standard, la formule duplicate permet à tout le monde de jouer, à chaque coup, en même temps et avec les mêmes lettres. Vous apprendrez de nouveaux mots et améliorerez vos performances tout en jouant.

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

Renseignements : Alain Beauregard, 579 723-1820, a.beauregard@videotron.ca

SCRABBLE DUPLICATE

Venez jouer au scrabble en formule duplicate !

Clientèle : Tous | **Niveau :** Tous les niveaux



HORAIRE		DATES	COÛT
Mer	19 h 30 à 22 h	8 janv. au 27 août	4 \$/semaine

CLUB PHOTO DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au clubphotoboucherville.org. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club Photo de Boucherville est une association de photographes amateurs et professionnels qui se réunissent hebdomadairement afin de partager leurs connaissances à travers des projets, des ateliers et des conférences sur les techniques et les pratiques de la photographie.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Remarque : Le club n'offre pas de cours de photographie.

Renseignements : cphotob@hotmail.com



CLUB PHOTO | RENCONTRES HEBDOMADAIRES

Notre club propose des rencontres hebdomadaires, des activités enrichissantes et des sorties inspirantes pour tous les passionnés de photographie. Ces sessions sont conçues pour favoriser la création de liens solides et durables entre les membres, qu'ils soient amateurs ou professionnels, débutant à expert.

Rejoignez-nous pour vivre des moments captivants et enrichissants, tout en développant vos talents photographiques et en créant des amitiés durables.

Clientèle : Adulte | **Niveau :** Débutant à expert

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun	19 h 30 à 22 h	13 janv. au 26 mai	95 \$

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.**Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.**

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique et offre des cours diversifiés conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai. Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse**Renseignements** : info@dansdeboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

PROGRAMME DES TOUT-PETITS

Ce programme vise à explorer et apprendre la danse dans un climat de confiance, encourageant la créativité et le plaisir de bouger chez l'enfant. Il se concentre sur le développement harmonieux de l'enfant. La section « Découverte » utilise des images et des jeux pour enseigner le langage de la danse. Le cours « Introduction » se concentre sur l'apprentissage de nouveaux pas et mouvements comme le « step touch », le balancé, le retiré et le déroulé.

ATELIER PARENT-ENFANT 2-3 ANS

Clientèle : Enfants de 2 à 3 ans (avoir 2 ans au 30 septembre et être accompagné d'un adulte)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	8 h 45 à 9 h 30	12 janv. au 11 mai	90	200 \$/session

ATELIER 3-5 ANS

Clientèle : Enfants de 3 à 5 ans (avoir 3 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	9 h à 9 h 45	11 janv. au 10 mai	100-1	200 \$/session
	10 h à 10 h 45		100-3	
Dim	8 h 45 à 9 h 30	12 janv. au 11 mai	100-2	

DÉCOUVERTE 4-5 ANS

Clientèle : Préscolaire 4 à 5 ans (avoir 4 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	8 h 45 à 9 h 45	11 janv. au 10 mai	120-1	245 \$/session
Dim	9 h 45 à 10 h 45	12 janv. au 11 mai	120-2	
	11 h à 12 h		120-3	

Note: Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.

INTRODUCTION 5-6 ANS

Clientèle : Préscolaire 5 à 6 ans (avoir 5 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h à 11 h	11 janv. au 10 mai	130-1	245 \$/session
	11 h 15 à 12 h 15		130-2	
Dim	12 h 30 à 13 h 30	12 janv. au 11 mai	130-3	

Note: Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION :** En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.**Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.****Note :** Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.**Important :** Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse**Renseignements :** info@dansdeboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

PROGRAMME DE BALLET CLASSIQUE

Cette discipline artistique est considérée comme l'une des plus difficiles à apprendre et à maîtriser. Ce style de danse qui développe une grande technique a pour caractéristiques principales le placement du corps, tout aligné à la verticale, le travail des jambes « en-dehors », la souplesse, le grand travail des pieds, le port gracieux des bras et de la tête, ainsi que l'élégance.

INITIATION BALLET ET JAZZ (6-7 ANS) ET INITIATION BALLET (6-7 ANS)

Clientèle : Élèves de 1^{re} année du primaire (avoir 6 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	12 h 30 à 13 h 30	11 janv. au 10 mai (Ballet et Jazz)	140	245 \$/session
Dim	9 h à 10 h	12 janv. au 11 mai (Ballet)	142	

INITIATION II BALLET (7-8 ANS) (PRÉBALLET)

Clientèle : Élèves de 2^e année du primaire (avoir 7 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Dim	10 h 15 à 11 h 15	12 janv. au 11 mai	200	245 \$/session

BALLET TECHNIQUE I (8-9 ANS)

Clientèle : Élèves de 3^e année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	9 h à 10 h 15	11 janv. au 10 mai	210	290 \$/session

BALLET TECHNIQUE III (9-11 ANS)

Clientèle : Élèves de 4^e et 5^e année du primaire, classé selon le niveau (avoir 9 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h 15 à 11 h 45	11 janv. au 10 mai	225	340 \$/session

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.**Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.****Note** : Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.**Important** : Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse**Renseignements** : info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

PROGRAMME DE BALLET CLASSIQUE (SUITE)

BALLET ÉLÉMENTAIRE I (11-12 ANS)

Clientèle : Élèves de 6^e année du primaire (avoir 11 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	12 h à 13 h 30	11 janv. au 10 mai	235	340 \$/session

BALLET ÉLÉMENTAIRE II NIVEAU II ET INTRODUCTION AUX POINTES (11-13 ANS)

Clientèle : Élèves de 6^e année du primaire et 1^{er} secondaire, classé selon le niveau (avoir 11 ans au 30 sept.)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	13 h 30 à 15 h 15	11 janv. au 10 mai	245	385 \$/session

BALLET INTERMÉDIAIRE I À III (13-16 ANS)

Clientèle : Élèves de 2^e à 5^e secondaire, classés selon le niveau (avoir 13 ans au 30 sept.)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	12 h 30 à 13 h 45	12 janv. au 11 mai	275	290 \$/session

BALLET INTERMÉDIAIRE III ET POINTES (14-17 ANS)

Clientèle : Élèves de 3^e secondaire et plus, classés selon le niveau (avoir 14 ans au 30 sept.)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	14 h 35 à 15 h 50	12 janv. au 11 mai	280	290 \$/session

Préalable : Inscription au cours de pointes P275-280 obligatoire.

BALLET INTERMÉDIAIRE III - NIVEAU II ET POINTES - 16 ANS ET PLUS

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	18 h 15 à 20 h	13 janv. au 5 mai	285	385 \$/session

BALLET AVANCÉ ET POINTES (20 ANS ET PLUS)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	20 h à 21 h 45	15 janv. au 7 mai	295	385 \$/session

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.

Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.

Note : Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse

Renseignements : info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca



PROGRAMME DE BALLET CLASSIQUE (SUITE)

BALLET ADULTE DÉBUTANT - ÉLÉMENTAIRE (30 ANS ET PLUS)

Clientèle : Adultes avec un peu ou pas d'expérience (avoir 30 ans et plus)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mer	17 h 15 à 18 h 15	15 janv. au 7 mai	2-200	245 \$/session

BALLET ADULTE INTERMÉDIAIRE (30 ANS ET PLUS)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	20 h à 21 h 30	13 janv. au 5 mai	2-295	340 \$/session

PERFECTIONNEMENT POINTES (13-17 ANS)

Clientèle : 13 à 17 ans

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Dim	13 h 45 à 14 h 30	12 janv. au 11 mai	P275-280	130 \$/session

Préalable : Inscription à un cours régulier obligatoire. Sans spectacle.

PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE BALLET-JAZZ (8 ANS ET PLUS)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	17 h 15 à 18 h 15	13 janv. au 5 mai	PE-BJ	175 \$/session

Préalable : Inscription à un cours régulier obligatoire. Sans spectacle.

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.**Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.****Note** : Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.**Important** : Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse**Renseignements** : info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

PROGRAMME DE JAZZ

Ce cours technique emprunte ses origines du moderne et du ballet classique et se distingue au niveau du style et de l'exécution utilisant des musiques jazz. Basé sur une connaissance approfondie de la mécanique du corps humain, il permet de développer son plein potentiel physique.

INITIATION I JAZZ CONTEMPORAIN (6-7 ANS)

Clientèle : Élèves de 1^{re} année du primaire (avoir 6 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	11 h à 12 h	11 janv. au 10 mai	143-1	245 \$/session
Dim	9 h 45 à 10 h 45	12 janv. au 11 mai	143-2	

INITIATION II JAZZ CONTEMPORAIN (7-8 ANS)

Clientèle : Élèves de 2^e année du primaire (avoir 7 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Dim	10 h 45 à 11 h 45	12 janv. au 11 mai	300	245 \$/session

JAZZ I (8-9 ANS)

Clientèle : Élèves de 3^e année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Dim	12 h à 13 h 15	12 janv. au 11 mai	310	290 \$/session

JAZZ II (9-10 ANS)

Clientèle : Élèves de 4^e année du primaire ou ayant complété Jazz I (avoir 9 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Dim	9 h à 10 h 15	12 janv. au 11 mai	320	290 \$/session

JAZZ ÉLÉMENTAIRE I (10-11 ANS)

Clientèle : Élèves de 5^e année du primaire (avoir 10 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Dim	13 h 15 à 14 h 45	12 janv. au 11 mai	335	340 \$/session

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION :** En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.**Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.****Note :** Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.**Important :** Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse**Renseignements :** info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

PROGRAMME DE JAZZ (SUITE)

JAZZ CONTEMPORAIN (9-12 ANS)

Clientèle : Élèves de 4^e à 6^e année du primaire (avoir 9 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	18 h 45 à 20 h	13 janv. au 5 mai	345	290 \$/session

JAZZ ÉLÉMENTAIRE II - NIVEAU II (11-14 ANS)

Clientèle : Élèves de 6^e année du primaire à 2^e secondaire (avoir 11 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	14 h 15 à 15 h 45	11 janv. au 10 mai	355	340 \$/session

JAZZ INTERMÉDIAIRE I - NIVEAU I ET II (14-16 ANS)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	12 h 45 à 14 h 15	11 janv. au 10 mai	375	340 \$/session

JAZZ AVANCÉ (16 ANS ET PLUS)

Clientèle : Élèves de 5^e secondaire et plus, classés selon le niveau (avoir 16 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	18 h 15 à 19 h 45	14 janv. au 6 mai	390	340 \$/session

JAZZ ADULTE (30 ANS ET PLUS)

Clientèle : Adultes (avoir 30 ans et plus) | **Niveau :** Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mer	19 h 45 à 21 h	15 janv. au 7 mai	395	290 \$/session

PERFECTIONNEMENT - TECHNIQUE JAZZ CONTEMPORAIN (8 ANS ET +)

Clientèle : 8 ans et plus (avoir 8 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	17 h 15 à 18 h 15	16 janv. au 8 mai	PE-JC	175 \$/session

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.

Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.

Note : Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.

Important : Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse

Renseignements : info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca



DANSE CONTEMPORAINE

La danse contemporaine puise ses influences dans différents types de danse (moderne, jazz, classique, urbaine, etc.) et est grandement influencée par d'autres types d'art (cirque, théâtre, art visuel, etc.). C'est une danse qui emprunte les techniques des courants modernes ou classiques pour les actualiser, les détourner ou les métisser.

CONTEMPORAIN II (10-12 ANS)

Clientèle : Élèves des 5^e et 6^e année du primaire (avoir 10 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	17 h 45 à 19 h 15	14 janv. au 6 mai	3-200	340 \$/session

CONTEMPORAIN ÉLÉMENTAIRE III (12-14 ANS)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	18 h 15 à 19 h 45	15 janv. au 7 mai	3-500	340 \$/session

CONTEMPORAIN INTERMÉDIAIRE II - NIVEAU II (13-17 ANS)

Clientèle : Élèves du 1^{re} au 5^e secondaire, classés selon le niveau (avoir 13 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	18 h 45 à 20 h 15	14 janv. au 6 mai	3-750	340 \$/session

CONTEMPORAIN AVANCÉ (17 ANS ET PLUS)

Clientèle : Élèves au collégial (avoir 17 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	20 h 15 à 21 h 45	14 janv. au 6 mai	3-950	340 \$/session

CONTEMPORAIN ADULTE (30 ANS ET PLUS)

Clientèle : Élèves de 30 ans et plus, tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	19 h 15 à 20 h 45	14 janv. au 6 mai	3-955	340 \$/session

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.

Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.

Note : Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.

Important : Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse

Renseignements : info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca



PROGRAMME DE HIP-HOP

La culture Hip-Hop dans son ensemble, est une culture à part entière qui a su créer ses codes, ses esthétiques et son mode de fonctionnement. Le Hip-Hop intègre une multitude de styles, de courants et d'influences. Née dans la rue et issue d'une philosophie de vie plutôt que d'une technique, elle s'est forgée une identité propre à un milieu difficilement définissable et en constante évolution.

INITIATION I HIP-HOP (6-7 ANS)

Clientèle : Élèves de 1^{re} année du primaire (avoir 6 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Ven	18 h 15 à 19 h 15	10 janv. au 9 mai	147	245 \$/session

INITIATION I ET II HIP-HOP (6-8 ANS)

Clientèle : Élèves de 1^{re} et 2^e année du primaire (avoir 6 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	11 h 30 à 12 h 30	11 janv. au 10 mai	147-2	245 \$/session

INITIATION II HIP-HOP (7-8 ANS)

Clientèle : Élèves de 2^e année du primaire (avoir 7 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	9 h à 10 h	11 janv. au 10 mai	700	245 \$/session

HIP-HOP I (8-9 ANS)

Clientèle : Élèves de 3^e année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h à 11 h 15	11 janv. au 10 mai	710	290 \$/session

HIP-HOP GARÇON (8-12 ANS)

Clientèle : Élèves de 3^e à 6^e année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	17 h 15 à 18 h 15	14 janv. au 6 mai	7-100	245 \$/session

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION :** En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.**Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.****Note :** Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.**Important :** Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse**Renseignements :** info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse**Renseignements :** info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

PROGRAMME DE HIP-HOP (SUITE)

HIP-HOP II (9-10 ANS)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Ven	19 h 15 à 20 h 30	10 janv. au 9 mai	720	290 \$/session

HIP-HOP DÉBUTANT (9-12 ANS)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Ven	17 h 30 à 18 h 45	10 janv. au 9 mai	705	290 \$/session

HIP-HOP III (10-12 ANS)

Clientèle : *Élèves de 5^e et 6^e du primaire, classés selon le niveau (avoir 10 ans au 30 septembre)*

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Ven	18 h 45 à 20 h 15	10 janv. au 9 mai	730	340 \$/session

HIP-HOP ÉLÉMENTAIRE I - NIVEAU I ET II (11-14 ANS)

Clientèle : *Élèves de 6^e année du primaire à secondaire 2, classés selon le niveau (avoir 11 ans au 30 septembre)*

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	18 h 15 à 19 h 45	16 janv. au 8 mai	735	340 \$/session

HIP-HOP ÉLÉMENTAIRE II (11-13 ANS)

Clientèle : *Élèves de 6^e année du primaire à secondaire 2, classés selon le niveau (avoir 11 ans au 30 septembre)*

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	18 h 15 à 19 h 45	16 janv. au 8 mai	745	340 \$/session

ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au ecolededansedeboucherville.ca, dès le 25 novembre, 12 h.

Carte Accès-Boucherville et carte d'assurance maladie obligatoire.

Note : Horaire modifiable sans préavis, l'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois d'août.

Important : Le danseur doit être disponible dans la semaine du 12 au 19 mai pour les générales et spectacles. Horaire détaillé pour chaque groupe à venir.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse

Renseignements : info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse

Renseignements : info@danseboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca



PROGRAMME DE HIP-HOP (SUITE)

HIP-HOP INTERMÉDIAIRE II - NIVEAU III (12-15 ANS)

Clientèle : *Élèves de secondaire 1 à 3, classés selon le niveau (avoir 12 ans au 30 septembre)*

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	18 h 30 à 20 h	13 janv. au 5 mai	770	340 \$/session

HIP-HOP INTERMÉDIAIRE III (14 ANS ET PLUS)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	19 h 45 à 21 h 15	16 janv. au 8 mai	775	340 \$/session

HIP-HOP AVANCÉ (18 ANS ET PLUS)

Clientèle : *Étudiants au collégial (avoir 18 ans au 30 septembre)*

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Jeu	19 h 45 à 21 h 15	16 janv. au 8 mai	790	340 \$/session

HIP-HOP ADULTE (30 ANS ET PLUS)

Clientèle : *Adultes (avoir 30 ans et plus)*

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	20 h à 21 h 15	13 janv. au 5 mai	7-700	290 \$/session

ENSEMBLE VOCAL LES TOURNESOLS (L'EVLT)

INSCRIPTION : En ligne au choeurlestournesols.ca ou sur la page Facebook de l'Ensemble vocal Les Tournesols, en tout temps. Formulaire d'inscription disponible en ligne.

L'Ensemble vocal Les Tournesols faisant partie du paysage musical de Boucherville, depuis plus de 30 ans, est composé de plus de 40 choristes qui chantent à quatre voix. Dirigé par James Copland, chef de chœur expérimenté, et accompagné au piano, par Jean-Philippe Bouffard, musicien professionnel. L'Ensemble vocal Les Tournesols interprète des chants en français, anglais, et autres langues, dans un répertoire varié : populaire, religieux, gospel et classique.

Préalable : Démontrer un intérêt pour le chant choral et réussir l'audition.

Auditions : 7, 14, 21 et 28 janv., à 18 h 30 à l'église St-Sébastien.

Lieu : Église Saint-Sébastien

Renseignements : 450 647-5025, ensemblelestournesols@gmail.com, choeurlestournesols.ca

CHANT CHORAL (Répétition hebdomadaire)

Niveau : Adulte (Membres de 18 ans et moins peuvent être acceptés sous certaines conditions)

	HORAIRE	DATES	COÛT	CHEF DE CŒUR
Mar	19 h 15 à 21 h 45	7 janv. au 30 mai	180 \$	James Copland

KINO RIVE-SUD

INSCRIPTION : Aucune inscription obligatoire.

Lieu : Café centre d'art, atelier 114

Renseignements : Bernard Hallé, 514 778-4830, bernardhalle@yahoo.ca

PROJECTIONS DE COURTS-MÉTRAGES

Kino Rive-Sud projette des courts-métrages amateurs et semi-professionnels. Ces soirées sont l'occasion de rencontrer des réalisateurs et d'échanger cordialement entre artisans du cinéma.

Niveau : Débutant à avancé

	HORAIRE	DATES	COÛT
Ven	19 h à 22 h	25 avril et 25 juillet	5 \$



L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.

Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com



ATELIERS POUR ENFANTS

ARTS CRÉATIFS 1 (Atelier centré sur la créativité, adapté à l'âge de l'enfant)

À l'aide de concepts ludiques, l'enfant découvre l'univers des formes et des contraires : couleurs contrastantes, modelage de papier et autres matières.

Clientèle : 6 à 8 ans

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Sam	9 h 30 à 12 h	18 janv. au 12 avril	205	101A	155 \$	Danielle Vinet

Congé : 8 mars | **Renseignements :** vinetdanielle@hotmail.com



L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art**Renseignements :** atelierdesartsvisuels@gmail.com

ATELIERS POUR ENFANTS (SUITE)

ARTS CRÉATIFS 2 (Atelier centré sur le perfectionnement des techniques et les différents médiums)

À l'aide de concepts ludiques (entre autres, une pente de ski à 45 degrés avec personnages), l'enfant découvre l'univers des formes et des contraires : couleurs contrastantes, modelage de papier et autres matières.

Clientèle : 9 à 12 ans

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Sam	13 h à 15 h 30	18 janv. au 12 avril	205	102B	155 \$	Danielle Vinet

Congé : 8 mars | **Renseignements :** vinetdanielle@hotmail.com

ATELIERS POUR ADULTES

AQUARELLE

Débutant : Différentes techniques d'aquarelle (sec, mouillé), les bons matériaux, les couleurs et les papiers. Il y aura démonstration et nous peindrons des éléments : ciels, arbres, petits paysages.

Avancé : D'après un thème, l'étudiant développera différentes techniques qui seront proposées selon les sujets. Garder la fraîcheur et la transparence de la couleur dans la réalisation d'une aquarelle.

Niveau : Débutant (am) et avancé (pm)

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	9 h à 12 h	14 janv. au 8 avril	303	105A	275 \$	Diane Forest
	13 h à 16 h			114A		

Renseignements : 514 770-3673

AQUARELLE DE SOIR

Vous aimez jouer avec les couleurs et l'eau ? Dans une ambiance de détente et de plaisir, vous apprendrez les principales techniques d'aquarelle, qui vous permettront d'éveiller votre créativité.

Niveau : Débutant

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 21 h 30	15 janv. au 9 avril	305	312A	275 \$	Marie-Josée Trudel

Congé : 5 mars | **Renseignements :** 450 655-1174

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**

INSCRIPTION : En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.
Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.



Cours d'arts avec professeur. | *Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com

ATELIER DE MODELAGE

Grâce à ma méthode, vous explorerez les possibilités du médium et vous développerez votre propre style, et ce, dans une ambiance chaleureuse et stimulante. J'enseigne le maniement des outils et les différentes étapes de la sculpture : modelage par addition, soustraction, construction et évidage. Vous développerez votre sens de l'observation et apprendrez à exprimer votre vision de la 3^e dimension.

Niveau : *Tous les niveaux*

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	9 h à 12 h	13 janv. au 7 avril	316	122D	385 \$*	Alain Daignault
Mar		14 janv. au 8 avril		122A		
Mer		15 janv. au 9 avril		122B		
Jeu		16 janv. au 10 avril		122C		

*Un montant supplémentaire devra être déboursé pour l'achat d'argile et pour ceux qui n'ont pas d'outils.

Congé : 3, 4, 5 et 6 mars | **Renseignements :** 514 916-3257, daigno54@gmail.com

ATELIER DE MODÈLE VIVANT

Dessinez dans une ambiance conviviale dans un atelier libre ou dirigé, modèles différents, masculins ou féminins, chaque semaine. Poses courtes et longues. Vous pouvez apporter le médium de votre choix (crayons, craies, encre, aquarelle, etc.)

Niveau : *Débutant à avancé*

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h à 22 h	13 janv. au 7 avril	205	107B	275 \$	Réal Campeau

Congé : 3 mars | **Renseignements :** 438 828-1397, realcampeau@videotron.ca



L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.

Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Cours d'arts avec professeur. | *Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com



ATELIERS LIBRES

Ces espaces vous sont offerts à un coût minime, afin de donner libre cours à votre imagination et ainsi créer des œuvres plus personnelles et donc uniques! Peu importe votre médium, venez partager ces moments privilégiés avec d'autres membres de votre communauté artistique.

Médium : Monotype

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	Coût
Mer	9 h à 16 h	8 janv. au 30 avril	215	118A	65 \$
		30 avril au 20 août*		118B	

* Vous devez vous inscrire en décembre pour les sessions d'hiver-printemps et été 2025.

Médium : Peinture, dessin & pastel

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	Coût
Mer	9 h à 12 h	5 janv. au 14 mai	203	110A	45 \$
Ven	13 h à 16 h	10 janv. au 16 mai		109B	

Médium : Aquarelle

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	Coût
Mer	9 h à 16 h	8 janv. au 14 mai	305	109A	75 \$

Médium : Sculpture sur bois

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	Coût
Lun	9 h à 16 h	6 janv. au 21 avril	211	311A-L&J	65 \$
Jeu		9 janv. au 24 avril			
Lun		1 ^{er} mai au 25 août*		312A-L&J	
Jeu		4 mai au 28 août*			

Congés : 3 au 7 mars, 21 avril et 19 au 23 mai

* Vous devez vous inscrire en décembre pour les sessions d'hiver-printemps et été 2025.



L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE

**INSCRIPTION :** En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art**Renseignements :** atelierdesartsvisuels@gmail.com

CRÉATIVITÉ ET COACHING EN PEINTURE

Cet atelier se veut une motivation à une démarche personnelle favorisant l'expression de soi. En réalisant ses compositions avec le médium de son choix, et du support technique, le participant sera accompagné dans la découverte de sa propre gestuelle, l'exploration de son potentiel artistique et son élan créatif.

Niveau : Tous

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	13 h à 16 h	13 janv. au 7 avril	303	106A	275 \$	Carole Dufresne
Mer		15 janv. au 9 avril		115C		

Congés : 3 et 5 mars | **Renseignements :** 450 929-1296, caroledufresne@gmail.com

DESSIN CLASSIQUE ACADÉMIQUE

Le dessin classique académique est une approche s'adressant aux artistes débutants ou chevronnés. À la première étape, les étudiants s'inspireront de planches dessinées d'après des moulages en plâtre, provenant de la statuaire antique. Ces cours seront appréciés par ceux et celles qui aiment les portraits des grands maîtres du XIXe siècle.

Niveau : Débutant à avancé

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	9 h à 12 h	15 janv. au 9 avril	303	210A	225 \$	Réal Campeau
Jeu	13 h à 16 h	16 janv. au 10 avril		210B	275 \$	

Congés : 5 et 6 mars**Renseignements :** 438 828-1397, realcampeau@videotron.ca

DESSIN DIGITAL (PROCREATE)

Apprendre à maîtriser les bases du dessin digital avec l'une des meilleures applications de dessin numérique. Ce cours a pour but de vous présenter les différentes fonctionnalités de l'application Procreate, ainsi que les bases du dessin d'observation. Vous serez à l'aise avec les différents outils afin de réaliser vos projets artistiques et développer de nouvelles compétences en art numérique.

Niveau : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Sam	10 h à 13 h	1 ^{er} et 22 févr., 15 et 29 mars	303	310B	125 \$	Réal Campeau

Préalable : Avoir le matériel requis : iPad, crayon et application Procreate.**Renseignements :** 438 828-1397, realcampeau@videotron.ca



L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION :** En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art**Renseignements :** atelierdesartsvisuels@gmail.com

ESTAMPE/MONOTYPE

Initiation à la technique du monotype ou d'impression sans gravure qui produit un tirage unique. L'estampe est un procédé d'impression travaillé sur un support (plexiglas, verre, etc.), directement avec de l'encre d'imprimerie, des rouleaux, spatules, pinceaux, etc. La planche est ensuite imprimée sur papier.

Niveau : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 21 h 30	15 janv. au 9 avril	215	314A	275 \$	Francine Dallaire
Sam	13 h à 16 h	18 janv. au 12 avril		314B		

Congés : 5 et 8 mars**Renseignements :** dallairefr@yahoo.com

MONOTYPE/LINOGRAPHIE/POINTE SÈCHE

Ce cours d'introduction à la gravure vous permettra d'explorer 3 techniques de base durant la session. En travaillant sur différentes matrices vous réaliserez des monotypes, des gravures en relief (linogravure) et des gravures en creux (pointe sèche). Aucun prérequis nécessaire. Les encres sans odeur se nettoyant à l'eau seront utilisées. Les outils et l'encre seront fournis pour réaliser des petits projets d'impression.

Niveau : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Jeu	18 h 30 à 21 h 30	16 janv. au 10 avril	215	412A	275 \$	Huguette Berthelot
Ven	13 h à 16 h	17 janv. au 11 avril		412B		

Congés : 6 et 7 mars**Renseignements :** huguetteberthelot@gmail.com

EXPLORATION EN PEINTURE ABSTRAITE

Une approche qui invite à l'exploration des médiums mixtes pour créer des contrastes de textures, de couleurs, de formes et de transparence, de manière libre et spontanée dans l'art abstrait. Utilisation du papier de soie, de la peinture acrylique, des pinceaux, des éponges, des pochoirs – tout est permis.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Ven	9 h à 12 h	17 janv. au 11 avril	303	119C	275 \$	Léonel Jules

Congés : 7 mars | **Renseignements :** 438 497-6344, leoneljules64@gmail.com



L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.

Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com



INITIATION À LA PEINTURE ACRYLIQUE (Atelier divisé en 2 parties : théorique et pratique)

Découvrez les bases de l'utilisation de la spatule, des différents pinceaux, des outils comme l'éponge et les brosses. Vous utiliserez des techniques comme le lavis et les glacis, le frottis, la brosse sèche, le collage, l'empâtement, le mouillé sur mouillé, etc., pour créer des effets visuels intéressants.

Niveau : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Jeu	9 h à 12 h	16 janv. au 10 avril	305	323A	275 \$	Pascale Pratte

Congé : 6 mars

Renseignements : info@pascalepratte.com

PASTEL SEC (Médium extrêmement satisfaisant, idéal pour les débutants)

Apprenez quels sont les pastels qui vous donneront les effets particuliers que vous recherchez, et les supports appropriés. Vous apprendrez les étapes de préparation d'un tableau, les notions de base de la couleur et de la composition, suivis de démonstrations et d'exercices pratiques à partir de nature morte.

Niveau : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	13 h à 16 h	15 janv. au 9 avril	203	311A	275 \$	Dominique Bisson

Congé : 5 mars

PEINTURE À L'HUILE

Apprenez le mélange des couleurs, la composition et la structure de la peinture à l'huile. Environ 30 min. de théorie à chaque cours alliées à la pratique permettront de développer davantage votre créativité.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	9 h à 12 h	13 janv. au 7 avril	305	117A	275 \$	Ginette Vallée
	13 h à 16 h			117B		
Jeu	13 h à 16 h	16 janv. au 10 avril		117C		

Congés : 3 et 6 mars

Renseignements : Ginette Vallée, 438 497-2015, valleeginette78@gmail.com



L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au aavb.ca, du 2 décembre au 6 janvier.**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

Lieu : Café centre d'art**Renseignements** : atelierdesartsvisuels@gmail.com

PORTRAIT

Redécouvrir un visage familier vous semble un projet irréalisable? L'heure est venue de vous mouiller... à l'huile, au fusain ou au pastel. De la rigolade aux sueurs froides, vous en verrez de toutes les couleurs.

Niveau : Débutant à avancé

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h à 21 h	13 janv. au 7 avril	203	120A	275 \$	Pascale Pratte
Mar	9 h à 12 h	14 janv. au 8 avril		120B		Monique Trempe

Congés : 3 et 4 mars | **Renseignements** : info@pascalepratte.com, mtrempeletarte@hotmail.com

LES ATELIERS NEZ ROND

INSCRIPTION : En ligne au nezrond.com.**Professeur** : Philippe Néron**Préalable** : Être âgé entre 6 et 18 ans et aimer s'exprimer.**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Renseignements** : Philippe Néron, 514 891-8948, ateliersnezrond@gmail.com, nezrond.com

THÉÂTRE-IMPRO

Tu veux jouer sur scène, faire de l'improvisation, créer des histoires, interpréter des personnages et tout simplement t'exprimer : Les Ateliers Nez Rond sont là pour toi !

Au programme, cette session : Tournoi d'improvisation pour les 9 à 17 ans, en février. Grand spectacle pour tous le 3 mai !**Clientèle** : 6 à 8 ans (Animation par thématique)

	HORAIRE	DATES	Coût
Ven	17 h 30 à 18 h 30	17 janv. au 3 mai	180 \$

Clientèle : 9 à 12 ans (Exploration, improvisation, vidéo et théâtre)

	HORAIRE	DATES	Coût
Jeu	18 h à 19 h	16 janv. au 3 mai	180 \$
Ven	18 h 30 à 19 h 30	17 janv. au 3 mai	

Clientèle : Troupe Ados-Expresso (Débutant à intermédiaire)

	HORAIRE	DATES	Coût
Jeu	19 h à 20 h 30	16 janv. au 3 mai	200 \$

COMÉDIE MUSICALE

Chanter, danser et jouer dans une seule activité, c'est possible avec le groupe de comédie musicale !

	HORAIRE	DATES	Coût
Lun	17 h 30 à 19 h	13 janv. au 3 mai	250 \$



THÉÂTRE JANKIJOU

INSCRIPTION : En ligne au jankijou.com | Gratuit pour les résidents de 18-25 ans.

Pour que l'inscription soit valide, le paiement d'une activité doit être effectué AVANT le début de l'activité. Détails à la page « Inscription » du site de Jankijou.

Le Théâtre Jankijou existe depuis 1990. Il permet à ses membres de vivre une expérience théâtrale complète en touchant à plusieurs aspects d'une production théâtrale, selon les talents et les intérêts des participants. Venez vivre la passion du théâtre !

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Mario Gladu, 514 605-2599, info@jankijou.com



UNE MORT ACCIDENTELLE DE FRANÇOIS ARCHAMBAULT

Production du printemps.

Un chanteur connu, en couple avec une animatrice célèbre, la tue sans le vouloir. Paniqué, il s'enlise dans une spirale complète de mensonges et d'actes désespérés. Un enquêteur alangui est chargé de l'affaire, un suspense à la tonalité étrange qui nous tient en haleine jusqu'à la fin.

Clientèle : Adulte | **Répétitions**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	19 h à 22 h	5 déc. au 15 mai	250 \$*	Patriq Chénier

Clientèle : Adulte | **Répétitions intensives**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Dim	10 h à 16 h	13 avril et 27 avril, 4 mai et 11 mai	250 \$*	Patriq Chénier

Clientèle : Adulte | **Représentations**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu au dim	Horaire varié	22 au 25 mai	250 \$*	Patriq Chénier

*Le coût inclut les répétitions régulières, les répétitions intensives ainsi que les représentations.

Préalable : Une grande disponibilité est nécessaire du 18 au 25 mai pour les participants.

ATELIERS DE THÉÂTRE

Participez à des ateliers de jeu, comprenant différents aspects afin d'améliorer votre interprétation. Un bon point de départ si on se demande si on peut fouler ou non les planches.

Clientèle : Adulte | **Répétitions**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	19 h à 22 h	12 mars au 14 mai	150 \$*	Patrick Campbell

*Le paiement sera demandé seulement si l'activité a lieu. Un minimum de 8 inscriptions est nécessaire pour la tenue de l'activité. Un nombre minimal de résidents est également requis. Les personnes inscrites seront avisées au début 2025 de la tenue ou non de l'activité.



PASSEPORT LOISIRS



INSCRIPTION : Par courriel selon le mode paiement. L'adhésion à Passeport Loisirs est obligatoire et coûte 15 \$/an. Vous pouvez vous inscrire en payant la carte de membre par virement *Interac* :

À l'adresse courriel info@passeportloisirs.org depuis le site web de votre institution bancaire.

Envoyer la réponse à votre question par courriel à l'adresse info@passeportloisirs.com, en incluant : votre adresse civique, numéro de téléphone ainsi que le numéro et la date d'expiration de votre carte Accès-Boucherville.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

*Passeport
Loisirs*

Renseignements : 438 969-3750, info@passeportloisirs.org, passeportloisirs.org

ANGLAIS - GRAMMAIRE CONVERSATION NIVEAU 1

Débutant : Cours conçu pour permettre aux étudiants d'acquérir les compétences essentielles et la confiance nécessaires pour les conversations quotidiennes en anglais.

Intermédiaire-Avancé : Cours visant à améliorer votre niveau d'expression orale et votre compréhension, avec d'une part, des discussions alimentées de lectures et des présentations, et d'autre part, l'introduction de nouveau vocabulaire et des notions de grammaire qui viendront compléter le contenu du cours.

Clientèle : Adulte

Niveau : Débutant (Mar) | Intermédiaire et avancé (Mer)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	19 h à 21 h	14 janv. au 8 avril	ANG-COV	150 \$
Mer		15 janv. au 9 avril	ANG-GRA	

Date limite d'inscription : 9 janvier | **Congé :** 4 et 5 mars

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, atelier 1

ESPAGNOL DÉBUTANT NIVEAU 2

Ce cours propose une progression logique pour les étudiants de niveau débutant 2, ayant des connaissances de base ou ayant suivi le cours d'espagnol débutant niveau 1. Il leur permet d'élargir leur vocabulaire, d'améliorer leur compréhension grammaticale et de développer des compétences communicatives avancées.

Clientèle : Adulte

Niveau : Débutant ayant des acquis de niveau 1

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 20 h 30	20 janv. au 14 avril	ESP-VI	150 \$	Andrea Roldan

Date limite d'inscription : 15 janvier | **Congé :** 3 mars

Préalable : Avoir suivi le cours Espagnol débutant, niveau 1

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle no 7



PASSEPORT LOISIRS

**INSCRIPTION** : Par courriel selon le mode paiement.**Carte de membre Passeport Loisirs obligatoire pour l'inscription (15 \$/an)****Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Renseignements** : 438 969-3750, info@passeportloisirs.org , passeportloisirs.org*Passeport
Loisirs***ESPAGNOL - VOYAGEUR 2**

Venez renforcer vos connaissances de base en espagnol et maîtriser les mots et expressions essentiels pour bien communiquer en voyage.

Clientèle : Adulte | **Niveau** : Niveau 2

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 20 h 30	22 janv. au 16 avril	ESP-VI	150 \$	Andréa Roldan

Date limite d'inscription : 15 janvier | **Congé** : 5 mars**Préalable** : Avoir suivi le cours Espagnol pour voyageur, niveau 1**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle 7**ITALIEN****Débutant 2** : Ce cours s'adresse à ceux qui s'intéressent à la langue et à la culture italienne, mais la connaissent peu ou mal. À l'aide de rencontres hebdomadaires et d'exercices à la maison, nous allons explorer la grammaire de base de la langue italienne et apprendre beaucoup de vocabulaire.**Conversation** : Ce cours est destiné à ceux qui désirent pratiquer ou améliorer leur italien, mais manquent d'occasion. Dans une ambiance conviviale, nous nous retrouverons pour échanger dans la langue de Dante.**Clientèle** : Adulte | **Niveau** : Conversation (Lun) | Débutant (Mer)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	19 h à 21 h	13 janv. au 7 avril	ITC	150 \$
Mer		15 janv. au 9 avril	ITB	

Date limite d'inscription : 9 janvier | **Congés** : 3 et 5 mars**Préalable** : Avoir suivi le cours Italien conversation, niveau 1**Lieu** : Café centre d'art, salle 303**CHORALE POUR JEUNE (Avoir un intérêt pour le chant et suivre une démarche d'apprentissage sérieuse)**

Le chant offre des bienfaits pour la santé physique et émotionnelle, tout en favorisant les liens sociaux. En écoutant les autres pour créer l'harmonie, on améliore sa voix et on prend plaisir à chanter en groupe.

Clientèle : 8 à 12 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 19 h 30	13 janv. au 7 avril	150 \$	France Saint-Jean Josée Duplessis

Date limite d'inscription : 9 janvier | **Congé** : 3 mars**Responsable** : Carolle Turgeon | **Note** : Matériel didactique, 10 \$**Lieu** : Centre Mgr-Poissant, Café Belle-Lurette



INSCRIPTION : Par courriel selon le mode paiement.

Carte de membre Passeport Loisirs obligatoire pour l'inscription (15 \$/an)

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 438 969-3750, info@passeportloisirs.org , passeportloisirs.org

*Passeport
Loisirs*

VITRAIL (Matériel inclus)

Débutant : Techniques de base et réalisation d'un vitrail plat, avec choix de modèles et de ver proposés. Apprenez les étapes par la réalisation d'un vitrail plat selon la méthode du ruban de cuivre.

Projet personnel : Destiné aux personnes ayant déjà suivi un cours de niveau débutant. Vous pourrez réaliser un vitrail personnalisé dans une ambiance chaleureuse et dans un local adapté au travail du vitrail.

Clientèle : Adulte | **Niveau :** Lun : Débutant-intermédiaire | **Mar :** Projet personnel*

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h à 21 h	13 janv. au 17 mars	VITL	230 \$	Roger Pelletier
Mar	19 h à 22 h	14 janv. au 18 mars	VITM	230 \$	

Date limite d'inscription : 9 janvier

Congés : 3 et 5 mars

***Préalable :** Avoir suivi un cours débutant.

Lieu : Café centre d'art, atelier 215

ÉCHANGE ET PARTAGE INTERCULTUREL

(Maximum de 20 participants, 75 % des nouveaux arrivants)

Pratiquez et découvrez la culture de l'un et de l'autre en français, en le pratiquant dans un contexte réel et ludique. Développer des compétences linguistiques, comme l'expression orale, la compréhension et l'amélioration du vocabulaire. Découvrir les différentes valeurs, traditions et modes de vie.

Clientèle : Nouveaux arrivants et résidents de Boucherville

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	18 h 30 à 21 h	16 janv. au 10 avril	Gratuit	Daniel Blanchette

Préalable : Avoir un français de base et être ouvert aux autres.

Note : Cette activité se déroule toutes les deux semaines.

Lieu : Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère, salle RL-Séguin

Du 3 au 7 mars, c'est la relâche scolaire!

CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE



RENSEIGNEMENTS : INFO-LOISIRS | 450 449-8640

ÉCOLE PAUL-VI

666, rue Le Laboureur

3 au 7 mars | 9h à 16h

Semaine d'animation

Au programme: jeux de gymnase, jeux extérieurs, sports, missions thématiques, etc.

Coût: 27\$/jour, service de garde inclus

Service de garde | 7h à 9h et 16h à 18h

Inscription: boucherville.ca

Vous êtes à la maison avec vos enfants ou vos petits-enfants et vous désirez les divertir?

Dès le 10 février, consultez le boucherville.ca/relache afin d'y découvrir une programmation d'activités spéciales. Vous y trouverez notamment des activités intergénérationnelles développées avec nos organismes partenaires.

Le poste de moniteur de camps de jour t'intéresse?

Tu aimerais en découvrir d'avantage sur ce type d'emploi?

Inscris-toi à la demi-journée d'initiation qui se déroulera lors de la semaine de relâche.

boucherville.ca/deviensmoniteurs



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

À compter du mercredi
11 décembre, 19h

Plus de détails, voir page 7.





Salon des camps

GRATUIT

MERCREDI 12 MARS
16 H 30 À 19 H 30

CENTRE MULTIFONCTIONNEL
FRANCINE-GADBOIS
1075, rue Lionel-Daunais, salle A

VENEZ RENCONTRER LES RESPONSABLES
DES CAMPS DE JOUR OFFERTS.

Visitez les différents exposants et faites un choix éclairé pour cet été !

RENSEIGNEMENTS

Ligne info-loisirs : 450 449-8640
boucherville.ca/campsdejour



QUEL EST TON STYLE DE MONITEUR ?



POSE TA CANDIDATURE AVANT LE 13 AVRIL

QUOI ?

L'ANIMATION ESTIVALE À LA VILLE DE BOUCHERVILLE, C'EST...

Plus de 100 jeunes qui ont choisi de vivre une expérience enrichissante. Acquérir de l'expérience de qualité tout en profitant de l'été !

9 JUIN AU 15 AOÛT

LUNDI AU VENDREDI
JUSQU'À 40 H / SEMAINE

+ FORMATION PRÉ-CAMP OBLIGATOIRE

TYPES DE POSTES

MONITEUR

Planifier des activités, les présenter de façon amusante, y participer et y prendre plaisir, tout en s'assurant de la sécurité et du bien-être des jeunes.

AGENT D'INTÉGRATION

Accompagner des enfants aux besoins particuliers afin de faciliter leur participation aux activités.

ÉQUIPE ACCUEIL

Accueillir de façon dynamique et courtoise les enfants et les parents lors des périodes de service de garde.

RESPONSABLE ACCUEIL

Veiller au bon fonctionnement de l'équipe accueil ainsi qu'effectuer des tâches administratives en collaboration avec l'équipe de coordination.

COMMENT ?

INFORMATIONS ET FORMULAIRE

BOUCHERVILLE.CA/CAMPSDEJOUR

ENTREVUE DE GROUPE

Être disponible les **17 et 19 avril**.

PRÉALABLES

Avoir complété sa 4^e année du secondaire en juin 2025. Être disponible tout l'été et pour toutes les formations.

**CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MARGUERITE-D'YOUVILLE****INSCRIPTION : 450 449-9541, com@cjemy.org**

Espace dédié au développement professionnel, personnel et scolaire. Services d'accompagnement vers l'insertion socioprofessionnelle grâce à l'expérimentation, aux stages et à la découverte de soi.

Services gratuits et variés: orientation, aide à l'emploi, conseils en entrepreneuriat, développement artistique, soutien psychosocial, et plus encore.**Préalable :** Être âgé entre 15 et 35 ans**Renseignements :** Amélie Coulombe Frigon, 450 449-9541, com@cjemy.org, www.cjemy.org**PARTICIPE À NOS CUISINES COLLECTIVES**

Envie de nouvelles saveurs et d'améliorer tes compétences culinaires? Rejoins nos ateliers de cuisine collective au Centre d'action bénévole de Boucherville. Apporte tes contenants réutilisables et repars avec de délicieux plats maison!

Clientèle : 15 à 35 ans | Sur réservation à com@cjemy.org ou au 450 449-9541

HORAIRE		DATE	Coût
Jeu	13 h à 16 h	À l'année	Gratuit

**CENTRE DES GÉNÉRATIONS****INSCRIPTION :** Aucune.

La ressourcerie est un organisme d'économie circulaire qui soutient la communauté en redistribuant les profits générés par la vente d'articles de seconde main à prix abordable.

Renseignements : Marie-France Mauger, direction@centredesgenerations.org**GRENIER DES AUBAINES**

Vente d'article de seconde main à prix abordable. À l'année.

HORAIRE		DATE	Coût
Lun & Ven	12 h à 16 h 30	À l'année	Gratuit
Mer	10 h à 16 h 30		
Sam	10 h à 15 h		

**COMITÉ D'ENTRAIDE DE BOUCHERVILLE (CEB)****INSCRIPTION :** En tout temps au 514 236-5042 ou au www.comite-entraide-boucherville.org.

Soutenir les citoyens de Boucherville en difficulté financière. Les bénévoles du CEB assistent, en toute confidentialité et avec dignité, les personnes seules et les familles en situation de vulnérabilité financière.

Renseignements : info@comite-entraide-boucherville.org; suivez-nous sur notre page Facebook.**LE GARDE-MANGER DU CEB (SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT)**

Le Garde-Manger est un service en sécurité alimentaire offert aux citoyens vulnérables, de 0 à 99 ans, de Boucherville, à faible revenu ou en situation de précarité financière. Cette petite épicerie permet aux usagers de choisir eux-mêmes leurs denrées alimentaires, articles d'hygiène et produits ménagers.

HORAIRE		DATE	Coût
Mar	13 h à 15 h 30 et 18 h à 19 h 30*	À l'année	Gratuit
Mer	9 h à 11 h		

Lieu : 11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord, local 201 (Maison du bénévolat) | *Un mardi sur deux.

GROUPE AL-ANON

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

Lieu : Les lundis, 19 h, au Centre communautaire St-Louis

Renseignements : Suzanne Tremblay Chayer, 450 929-1845, suzannetc@hotmail.ca ou 514 866-4803, al-anon.org



RÉUNIONS AL-ANON (*Début à 19 h pour les nouveaux membres et à 20 h pour les membres réguliers*)
Aider, soutenir et donner des outils aux conjoints, parents, amis et enfants qui côtoient des alcooliques.

Clientèle : Adulte

HORAIRE		DATE	COÛT
Lun	19 h à 22 h	À l'année	Gratuit

CADETS DE L'AIR, ESCADRON 711 PIERRE-BOUCHER



INSCRIPTION : Jeudi soir jusqu'au début juin, de 19 h à 21 h, au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

L'escadron 711 Pierre-Boucher des cadets de l'air vise à former des jeunes de 12 à 18 ans en citoyens exemplaires et engagés, en leur inculquant de bonnes habitudes de vie et de sport, en développant leur leadership et en les initiant à l'aviation des Forces armées canadiennes.

Préalable : Avoir 12 ans au moment de l'inscription.

Note : Des sorties ou activités (survie, tour de planeur) peuvent avoir lieu le week-end. D'autres activités (pilotage, aéromodélisme, exercices militaires) sont proposées les mercredis soirs pour les cadets souhaitant approfondir leurs connaissances.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente

Renseignements : Lieutenant Dave Lafrenière Champigny, 450 561-3042, 711Aviation@cadets.gc.ca

CADETS DE L'AIR | Soirée d'instruction.

Clientèle : 12 à 18 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeu	18 h 30 à 21 h 30	14 nov. au 5 juin	Gratuit

Note : L'uniforme est fourni gratuitement et doit être rendu lorsque le jeune quitte l'Escadron.

CORPS DE CADETS DE L'ARMÉE 750 L'ESCAUT DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En tout temps, à l'église Saint-Sébastien et en ligne au <https://inscription.cadets.gc.ca/demarrer.html>, choisir 750 Boucherville.

Le Corps de cadets de l'Armée 750 Boucherville a comme mission de développer des jeunes de 12 à 18 ans, afin d'en faire des citoyens exemplaires, des jeunes comprenant les bonnes habitudes de vie et sportives tout en les familiarisant avec l'élément armée, des Forces armées canadiennes.

Préalable : Avoir 12 ans au moment de l'inscription, être détenteur d'une carte accès Boucherville.

Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Sébastien

Renseignements : Capitaine Pierre Bergeron, 514 793-1750, pierre.bergeron@cadets.gc.ca, cc750armee.business.site



CADETS DE L'ARMÉE | Soirée d'instruction.

Clientèle : 12 à 18 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Ven	18 h 30 à 21 h	6 sept. au 6 juin	Gratuit



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : À partir du 6 janvier 2025, www.escalefamiliale.com

Que ce soit pour participer à des activités, profiter d'un répit, échanger avec d'autres parents ou obtenir du soutien, l'Escale est là pour vous. C'est un lieu pour se ressourcer, créer un réseau et reprendre le contrôle de sa vie. L'Escale Familiale est votre organisme communautaire familial !

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 \$.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville

**AIDE AUX DEVOIRS**

Service d'accompagnement dédié aux élèves du primaire pour les aider dans leurs devoirs et leçons. Ce service vise à fournir un soutien personnalisé et adapté à chaque enfant, afin de favoriser leur réussite scolaire et leur épanouissement personnel.

Clientèle : Élèves, 1^{re} année à la 6^e année du primaire

HORAIRE		DATE	COÛT
Mar	17 h à 18 h	21 janv. au 25 mars	45 \$
Sam	13 h à 14 h	18 janv. au 29 mars	

Objectifs visés : Décharger une partie des devoirs/leçons à faire à la maison. Motiver les enfants face à leurs tâches scolaires. Épauler les parents.

ÉVEIL DES TOUT-PETITS

Ateliers de stimulation et de créativité, respectueux du développement et des capacités de bébé tout en répondant aux questions sur le développement des tout-petits. Collaboration avec Bulles et pirouettes.

Clientèle : Parents et bébé de moins de 12 mois

HORAIRE		DATE	COÛT
Jeu	9 h 30 à 10 h 30	23 janv. au 27 févr.	30 \$/session

HALTE-RÉPIT COMMUNAUTAIRE

Répit occasionnel pour les parents, disponible jusqu'à 2 jours par semaine. Espace accueillant, sécurisé et amusant pour les enfants, encadré par des éducatrices attentionnées.

Clientèle : Enfants de 6 mois à 5 ans

HORAIRE		DATE	COÛT
Lun	9 h à 12 h 30	9 janv. au 27 mars	18 \$*
Jeu	9 h à 15 h 30		

*10 \$ pour une demi-journée. Un relevé 24 sera remis aux parents qui le désirent.



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION : À partir du 6 janvier 2025, www.escalegfamiliale.com****Préalable :** Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalegfamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 \$.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Renseignements :** 450 641-2366, info@escalegfamiliale.com, escalegfamiliale.com, facebook.com/Escalegfamilialeboucherville**LA COULEUR DES ÉMOTIONS**

Série d'ateliers sur le développement du langage à travers les émotions ! Offrez à votre enfant et à vous-même l'opportunité d'apprendre à reconnaître, nommer et distinguer les émotions pour mieux les communiquer. Une belle activité à partager !

Clientèle : Parent et enfant de 2 ans et +

	HORAIRE	DATE	COÛT
Lun	9 h 30 à 10 h 30	10 mars au 7 avril	25 \$/session

LA PETITE ÉCOLE DES ARTS

Ateliers où les petits exploreront les arts sous toutes ses formes ! Une merveilleuse opportunité pour l'enfant d'enrichir ses connaissances en langage, motricité, socialisation et autonomie.

Clientèle : Enfants de 2 ans et +

	HORAIRE	DATE	COÛT
Mar	9 h 30 à 11 h	14 janv. au 25 mars	100 \$/session

*Un relevé 24 sera remis aux parents qui le désirent.

LES P'TITS MOTEURS

Programme conçu pour offrir aux parents et aux enfants des moments de complicité à travers des parcours et des activités motrices, Chaque session se termine par une séance zen pour apaiser l'excitation et offrir un moment de détente partagée.

Clientèle : Parent avec enfant âgé de 1 à 2 ans

	HORAIRE	DATE	COÛT
Mar	9 h 30 à 10 h 15	21 janv. au 18 févr.	25 \$/session

LES RENDEZ-VOUS PAPAS-ENFANTS

Un espace convivial avec du café, des jouets, des collations, des enfants, et bien sûr des papas accompagnés de Maxime, notre animateur. Un mélange parfait pour s'amuser avec vos petits et vos jeunes!

Clientèle : Pères avec enfants âgé de 12 ans et moins

	HORAIRE	DATE	COÛT
Mar	9 h 30 à 12 h	18 janv., 8 févr., 22 févr., 15 et 29 mars	Gratuit



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION : À partir du 6 janvier 2025, www.escalegamiliare.com****Préalable :** Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalegamiliare.com, payer son adhésion annuelle de 10 \$.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Renseignements :** 450 641-2366, info@escalegamiliare.com, escalegamiliare.com, facebook.com/Escalegamiliareboucherville

MASSAGE POUR BÉBÉ

Apprentissage de différentes techniques de massage pour soulager les inconforts de bébé et favoriser sa détente. Un instant de fusion et de complicité pour le parent et son tout-petit.

Clientèle : Parent et bébé de moins de 12 mois

	HORAIRE	DATE	COÛT
Mer	13 h à 14 h 30	29 janv. au 26 févr.	35 \$/session

MATINÉES RENCONTRES

Activités libres et échanges informels, agrémentés de petites étincelles, qui transforment ces matinées un lieu chaleureux pour les enfants et les parents. Bienvenue chez vous ! Café, thé, collations et jeux offerts sur place !

Clientèle : Pour tous

	HORAIRE	DATE	COÛT
Mar/Ven	9 h 30 à 11 h 30	10 janv. au 25 mars	30 \$*/saison

*10 \$/mois | Arrivée et départ selon votre horaire familiale.

NOUVEAUTÉS À VENIR POUR LES JEUNES DU PRIMAIRE

Pour répondre à la demande, nous planifions de nouvelles activités jeunesse adaptées aux intérêts et besoins des enfants d'âge primaire et de leurs parents. Par exemple : ateliers de cuisine, fabrication de bijoux, discussions sur les changements liés aux menstruations chez les filles, expériences scientifiques, et bien plus encore !

Clientèle : Enfants, 5 à 12 ans

	HORAIRE	DATE	COÛT
À venir Voir le site Web ou la page Facebook			

Note : Certaines activités seront pour enfants seulement et d'autres parents/enfants.

SAMEDIS FAMILLES

Un espace de vie au local de l'Escale Familiale, où parents et enfants se retrouvent pour profiter d'un lieu rempli de trésors pour tous les âges. Café, thé, collations et jeux sont offerts sur place !

Clientèle : Pour tous

	HORAIRE	DATE	COÛT
Sam	9 h 30 à 12 h	16 nov., 25 janv., 15 févr. et 22 mars	Gratuit



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION : À partir du 6 janvier 2025, www.escalefamiliale.com****Préalable :** Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 \$.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Renseignements :** 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville**SEUL À LA MAISON**

Trucs et conseils pour les jeunes afin de les outiller à passer un moment seuls à la maison. Formation donnée par Formation Langevin.

Clientèle : Enfants, 9 à 11 ans

	HORAIRE	DATE	Coût
Jeu	8 h 30 à 14 h 30	13 févr.	30 \$

SOUPER ENTRE MÈRES

Rencontre mensuelle entre mères, dans une ambiance chaleureuse, autour d'un bon repas, afin de permettre aux mamans de prendre du temps pour elles, en compagnie d'autres mères partageant des expériences similaires.

Clientèle : Mères

	HORAIRE	DATE	Coût
Mer*	18 h à 20 h	20 nov., 11 déc., 22 janv., 19 févr. et 19 mars	10 \$

*Un soir par mois

SOUPER ENTRE PÈRES

Un lieu pour vous permettre de discuter de votre parentalité (et bien d'autres sujets) en toute liberté et sans jugement, autour d'un repas convivial avec notre intervenant, Maxime.

Clientèle : Pères

	HORAIRE	DATE	Coût
Mar*	18 h 30 à 20 h 30	19 nov., 17 déc., 21 janv., 18 févr. et 18 mars	10 \$

*Un soir par mois

YOGA POSTNATAL

Ateliers de yoga parent-bébé conçus pour réduire l'anxiété, soulager et détendre le corps après la grossesse et l'accouchement. Profitez d'une meilleure vitalité et d'un regain d'énergie tout en partageant ces moments précieux avec votre bébé. Collaboration avec le Centre de yoga de Boucherville.

Clientèle : Parent avec bébé de 0 à 6 mois

	HORAIRE	DATE	Coût
Mar	15 h à 16 h	11 févr. au 18 mars	60 \$/session

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)



INSCRIPTION : À la Maison des Jeunes, en tout temps, sauf si mention autre dans l'activité.

Paiement par chèque ou carte de crédit (premier arrivé, premier servi), à la Maison des Jeunes, ou amilia.com. Des frais de 10 % peuvent être appliqués en cas d'annulation.

Horaire : Lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 16 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.

La Piaule, c'est d'abord et avant tout un lieu de rassemblement pour les 12 à 17 ans où l'on peut faire de la musique, jouer au billard, naviguer sur Internet ou rencontrer des amis.

Préalable : Avoir 12 ans ou être en première année du secondaire à 17 ans.

Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville, située au 540, ch. du Lac

Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, direction@mdjboucherville.ca, mdjboucherville.ca



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'Assemblée générale annuelle est un moment unique dans la vie associative et démocratique pour un organisme comme le nôtre. Elle est également notre séance publique d'information.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATE	Coût
Mer	18 h 30 à 20 h	19 mars	Gratuit

ATELIERS CULINAIRES

Tous les mercredis, La Piaule organise des ateliers culinaires gratuits pour les jeunes. En plus de réaliser une activité qu'ils aiment, les participants ont la chance d'apprendre des recettes santé.

Clientèle : 12 à 17 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Mer	15 h à 17 h	8 janv. au 28 mai	Gratuit

CAMP D'HIVER

Trois jours inoubliables dans un chalet à Saint-Alphonse-de-Rodriguez. Au programme : hébertisme, sport, glissade sur tube, feu de camp, etc.

Clientèle : 12 à 17 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Ven	17 h 30 au Dim	14 au 16 mars	65 \$

Lieu : Centre plein air l'Étincelle

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)



INSCRIPTION : À la Maison des Jeunes, en tout temps, sauf si mention autre dans l'activité.

Horaire : Lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 16 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.

Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville, située au 540, ch. du Lac

Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, direction@mdjboucherville.ca, mdjboucherville.ca

CLUB D'ART

Tu aimes l'art, mais tu ne veux pas t'arrêter qu'à la peinture, le dessin et la sculpture. Le club d'art de la Maison des jeunes est pour toi! Amène tes idées, on s'occupe du reste!

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
1 mer/2	18 h 30 à 20 h	8 janv. au 28 mai	Gratuit

Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

COURS DE GARDIENS AVERTIS

En collaboration avec Atout plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne, ce cours d'une journée permet d'acquérir de nouvelles connaissances et de rafraîchir les règles de sécurité.

Clientèle : 11 à 14 ans (avoir 11 ans ou être en première année du secondaire)

HORAIRE		DATES	COÛT
Dim.	9 h à 16 h	19 janv., 9 févr., 16 mars, 13 avr. et 25 mai	60 \$

Lieu : Bibliothèque municipale

DONJON ET DRAGONS SUR TABLE

Oyé, oyé, à tous les braves aventuriers du royaume qui désirent apprendre et jouer à donjon et dragons sur table. Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité, sous la supervision d'un animateur chevronné, de vivre des expériences inoubliables.

Clientèle : 10 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Sam/ Dim	12 h à 15 h	18 janv. au 12 avril	70 \$

Renseignements : Kevin Latour-Lachapelle, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

INFIRMIÈRE SOINS CAMÉLÉON

Viens rencontrer Ariane, une infirmière de chez Soins Caméléon, qui est prête à répondre à toutes tes questions, selon tes besoins et à ton rythme!

Clientèle : 10 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
1 mer/2	16 h à 19 h	1 mercredi/2	Gratuit

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)



INSCRIPTION : À la Maison des Jeunes, en tout temps, sauf si mention autre dans l'activité.

Horaire : Lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 16 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.

Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville, située au 540, ch. du Lac

Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, direction@mdjboucherville.ca, mdjboucherville.ca



JOURNAL L'EXCLAMATION

Tu as le goût de te faire entendre, de t'exprimer? Alors, profite de la chance d'écrire des articles pour un vrai journal. Tes textes peuvent même être écrits sous le couvert de l'anonymat.



Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
À déterminer	Janv. à mai	Gratuit

Renseignements : Kevin Latour-Lachapelle, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

LITTÉRALEMENT!

Le club de lecture de la Maison des jeunes. Un livre à lire par mois, des rencontres mensuelles, des ateliers et des sorties gratuites et une page Instagram coopérative pour notre club secret!

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
1 fois par mois (à déterminer)	En tout temps	Gratuit

Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346

LIVE INTÉRIEUR PENDRAGON - NUIT BLANCHE

Cette activité a pour but de recréer une atmosphère médiévale fantastique dans laquelle chaque joueur s'intègre sous les traits d'un personnage qu'il a préalablement créé.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
Ven/ Sam 19 h à 7 h	24 au 25 janv.	30 \$

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Kevin Latour-Lachapelle, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

SOUPER COMMUNAUTAIRE

Tous les mercredis, La Piaule organise un souper gratuit pour les jeunes. Vous devez réserver vos places en nous appelant au 450 449-8346.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
Mer 17 h à 19 h	8 janv. au 28 mai	Gratuit

RÉPERTOIRE
DES ORGANISMES

D'EN TRA IDE

DE BOUCHERVILLE

Découvrez, grâce à ce guide détaillé,
les organismes d'entraide et les groupes
de soutien présents sur le territoire.

Consultez le répertoire au
boucherville.ca/repertoire-organismes



VOUS VIVEZ DES DIFFICULTÉS ? PROFITEZ DE CES **OUTILS POUR VOUS AIDER** DANS VOS RECHERCHES.
Consultez le **Répertoire des organismes d'entraide** ou utilisez le **service 211** pour trouver l'aide qu'il vous faut.



211®

Besoin d'accompagnement ?
Faites appel au service 211
pour trouver **la bonne ressource.**

 **2-1-1**

 **211qc.ca**

- 7 jours sur 7
- 8 h à 18 h

- Site multiplateforme
- Ressources géolocalisées

Consultez le boucherville.ca/211
pour plus de détails



LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ BOUCHERVILLOISE!

Grâce à l'implication de bénévoles, le Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB) offre des services aux Bouchervillois de tous âges vivant des difficultés temporaires ou permanentes.

QUELQUES-UNS DE NOS SERVICES

- Accompagnement-transport pour petites courses ou rendez-vous médicaux*
- Services alimentaires variés*
- Soutien aux organismes (Carrefour du bénévolat)
- Recrutement de bénévoles
- Service de soutien aux personnes proches aidantes
- Activités sociales et culturelles pour les personnes âgées
- Service de soutien aux personnes âgées
- Aide à l'impôt et à la rédaction de formulaires*
- Et plus encore!

*Une contribution financière minimale est demandée.

CONTACTEZ-NOUS!

450 655-9081

www.cabboucherville.ca • info@cabboucherville.ca



**Maison du
bénévolat**



Située au coeur du Vieux-Boucherville
11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord

La Maison du bénévolat de Boucherville est un
endroit rassembleur, mobilisateur et accueillant.

**Vous y trouverez quatre organismes
communautaires de Boucherville :**

- **Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB)**
Bénévolat, soutien aux personnes âgées et aux personnes proches aidantes, popote roulante et plus encore!
- **Comité d'entraide de Boucherville (CEB)**
Comptoir alimentaire
- **Les Filles d'Isabelle de Boucherville**
Friperie familiale
- **Les Chevaliers de Colomb**
Activités sociales et de financement

Participez

aux activités
sportives

LIBRES



Découvrez
de nouvelles
passions !



EXTÉRIEURES

DISQUE-GOLF
3 parcours
Prêt de disques volants

GLISSADE
4 pentes à glisser
Prêt d'équipements à glisser

PATINAGE
9 patinoires
6 anneaux glacés
*Prêt de supports
pour patineurs*

RAQUETTE
6 sentiers
Prêt de raquettes

SKI DE FOND
2 sentiers
2,5 et 3,5 Km

INTÉRIEURES

BADMINTON

BAIN LIBRE

PATINAGE
Bâton-rondelle/anneau
Patin libre

SALLE
D'ENTRAÎNEMENT

[boucherville.ca/
activiteslibres](http://boucherville.ca/activiteslibres)
boucherville.ca/pret

BASKETBALL BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au basketballboucherville.ca, du 1^{er} au 31 décembre.

Carte Accès-Boucherville obligatoire | Clientèle : 6 à 12 ans.

Horaire sujet à changement. Groupes mixtes. Nous tenterons de faire un groupe 100% féminin si nous avons suffisamment d'inscriptions. Les équipes compétitives peuvent être mixtes, dépendamment du nombre de joueurs.

Lieu : École Orientante L'Impact

Renseignements : Jean-François Lafrance, jf.lafrance@basketballboucherville.ca, basketballboucherville.ca

BASKETBALL

Programme visant à développer des habiletés de base en basketball et l'esprit sportif, pour les filles et les garçons de 6 à 12 ans.



Clientèle : 1^{re} et 2^e année

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	8 h 40 à 9 h 40	4 janv. au 5 avril	130 \$	Athlètes de niveau collégial
	9 h 50 à 10 h 50			

Clientèle : 3^e et 4^e année

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	11 h à 12 h 20	4 janv. au 5 avril	130 \$	Athlètes de niveau collégial

Clientèle : 5^e et 6^e année

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	12 h 30 à 13 h 50	4 janv. au 5 avril	130 \$	Athlètes de niveau collégial

***Note :** L'horaire peut varier selon le nombre d'inscriptions. Ballon et camisole réversible incluent.

BOXE BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : Sur place, à tout moment durant la session. Fiche d'inscription sur place.

Boxe Boucherville s'engage à promouvoir l'activité physique et les bonnes habitudes de vie, afin de favoriser l'accessibilité et développer l'excellence à la pratique de la boxe olympique, contribuer à l'amélioration du bien-être des adeptes de ce sport, entre autres, dans l'accompagnement de l'individu dans l'atteinte de ses objectifs généraux et sportifs.

Lieu : École Orientante L'Impact

Renseignements : Patrick Denis, 438 884-4111, boxeboucherville@gmail.com, boxeboucherville.com

BOXE FIT

Enseignement de techniques et tactiques en situation de combat simulé. Aucun échange de coups entre les participants. Idéal pour mise en forme de façon ludique.



Niveau : Tous

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 19 h 30	6 janv. au 28 avril	170 \$	Patrick Denis
	19 h 30 à 20 h 30			

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

La référence du yoga à Boucherville depuis plus de 36 ans!

Cours de yoga offerts: Hatha, Ashtanga, Sivananda, dynamique, libérateur, restaurateur, doux, prénatal et postnatal, maman-bébé, sur chaise ainsi que des cours de méditation, respiration et relaxation. Nous offrons de plus de nombreux ateliers spéciaux les samedis et dimanches. Tous nos professeurs sont certifiés et possèdent multiples formations en yoga et disciplines connexes.



Semaine de yoga illimité gratuite : du 6 au 11 janv. Consultez l'horaire sur notre site web.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne.

Tarif spécial étudiant : 160 \$. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

RESPIRATION-RELAXATION BIEN RESPIRER C'EST VIVRE

Ce cours est bénéfique pour les personnes souffrant d'angoisse, d'anxiété, de stress ou de problèmes respiratoires légers. Vous ferez l'apprentissage, la pratique et la maîtrise de différentes techniques de respiration du yoga. Les séances comprennent l'exécution de mouvements qui dénouent les articulations pour faire circuler l'énergie dans tout le corps ainsi qu'un travail en douceur de coordination et d'équilibre.

Au fil des semaines s'installera progressivement un état de calme et de détente, afin de vivre des relaxations finales de plus en plus profondes et récupératrices.

Niveau : Débutant | **Préalable :** Yoga doux est un atout

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	9 h à 10 h 15	16 janv. au 9 avril	210 \$	Chloé
Ven	18 h 30 à 19 h 45	17 janv. au 10 avril		

Niveau : Intermédiaire | **Préalable :** Respiration-relaxation 1

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	10 h 30 à 11 h 45	16 janv. au 9 avril	210 \$	Chloé

RESPIRATION-MÉDIATION DÉCOUVRIR SON ESPACE INTÉRIEUR DE PAIX (VIRTUEL : UN LIEN ZOOM VOUS SERA ENVOYÉ)

La méditation est un outil incomparable de transformation intérieure puisqu'elle permet de se connecter à sa vraie nature profonde intérieure. Ce cours vise à débiter une pratique régulière chez-soi et être de plus en plus autonome. Selon le modèle du yoga, vous pratiquerez la méditation en explorant différentes techniques.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	19 h à 20 h 30	14 janv. au 10 mars	150 \$	Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne. Tarif spécial étudiant : 160 \$.



Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

PRATIQUE MÉDITATIVE GUIDÉE PRENDRE UNE PAUSE POUR SE DÉPOSER

(Virtuel : un lien zoom vous sera envoyé)

Cette pratique méditative vous offre un moment de détente et de ressourcement. Des études scientifiques ont démontré que 15 à 30 minutes de méditation quotidienne suffisent pour améliorer significativement le bien-être mental et la santé physique. Méditer en groupe enrichit et soutient votre pratique personnelle, vous permettant de profiter pleinement des bienfaits de cette discipline et de créer des liens avec d'autres participants partageant les mêmes aspirations.

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	18 h 30 à 19 h	16 janv. au 9 avril	110 \$*	Lucie/Mirabai

*Gratuit pour les personnes inscrites au cours Respiration-Méditation.

YOGA DOUX

Ce cours d'initiation est conseillé aux personnes n'ayant jamais fait de yoga ou avec des limitations physiques et/ou des pathologies importantes (ex. : fibromyalgie). Il comprend des étirements et des postures simples augmentant l'équilibre, la force, la souplesse, la concentration ainsi qu'un travail en douceur sur les articulations. L'apprentissage d'une respiration efficace et profonde diminuera l'angoisse et le stress. Elle vous permettra d'atteindre une plus grande détente et intériorisation.

Niveau : Débutant

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Ven	9 h à 10 h 15	17 janv. au 10 avril	210 \$	Lucie/Mirabai

Niveau : Débutant avec chaise et au sol

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	13 h 15 à 14 h 30	15 janv. au 8 avril	210 \$	Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne. Tarif spécial étudiant : 160 \$.



Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

YOGA MAMAN/BÉBÉ (POSTNATAL) – Consultez également notre série de 5 ateliers conçus pour vous accompagner dans chaque trimestre et après l'accouchement.

Dans une atmosphère décontractée, offrez-vous un moment de qualité et de complicité avec votre bébé. Spécifiquement pour la nouvelle maman, ce cours porte une attention spéciale aux soulagements des tensions causées par l'allaitement, le port et le soulèvement de son bébé en plus de fortifier le plancher pelvien et les abdominaux.

Clientèle : Maman (Bébé âgé de 6 semaines à 5 mois)

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	14 h à 15 h	14 janv. au 18 févr.	100 \$	Justine

YOGA PRÉNATAL – Consultez également notre série de 5 ateliers conçus pour vous accompagner dans chaque trimestre et après l'accouchement.

Ce cours comprend des postures adaptées au corps et aux besoins des femmes enceintes constamment en changement.

Les exercices visent l'assouplissement et une mise en forme pour la préparation à l'accouchement. Des techniques de respiration simples et de visualisation sont enseignées pour augmenter la détente et la confiance. Le conjoint est invité à participer à la dernière séance de la session.

Clientèle : Femme enceinte de 12 semaines et plus

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Ven	12 h 30 à 13 h 45	17 janv. au 10 avril	210 \$	Justine

HATHA YOGA DÉBUTANT (ANCIENNEMENT YOGA 1)

Les bases de la pratique du yoga y sont enseignées. Apprentissage de la respiration yogique efficace, des postures de base et de la salutation au soleil.

Niveau 1

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h à 19 h 15	13 janv. au 6 avril	210 \$	Alex
Mar	9 h à 10 h 15	14 janv. au 7 avril		Lucie/Mirabai
Mer	20 h à 21 h 15	15 janv. au 8 avril		Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne. Tarif spécial étudiant : 160 \$.



Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (*anciennement YOGA 2*)

Apprentissage des différentes techniques respiratoires du yoga, postures d'équilibre et initiation aux postures inversées.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	19 h 45 à 21 h	16 janv. au 9 avril	210 \$	Alex
Ven	10 h 30 à 11 h 45	17 janv. au 10 avril		Chloé

HATHA YOGA INTERMÉDIAIRE (*anciennement YOGA 3*)

Apprentissage de différentes séquences de mouvements fluides liés au souffle. Les postures de base sont maintenues plus longtemps pour développer une plus grande conscience de la maîtrise du corps par le souffle et accéder à certaines variations des postures. Il y aura alternance entre la pratique de techniques respiratoires (Pranayama) et de relaxation guidée.

Niveau : Intermédiaire

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	10 h 30 à 11 h 45	15 janv. au 8 avril	210 \$	Lucie
Jeu	18 h 15 à 19 h 30	16 janv. au 9 avril		Alex

HATHA YOGA AVANCÉ (*anciennement YOGA 3-4*)

Utilisation de la respiration Ujjayi, avec laquelle se dépose doucement une grande intériorisation. Les postures de base, accompagnées de variations plus avancées, sont maintenues plus longtemps. Vous apprendrez des postures avancées de yoga et des inversions. À la fin de la séance, il y aura une alternance entre la pratique de techniques respiratoires et de relaxation guidée.

Niveau : Avancé

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 19 h 45	15 janv. au 8 avril	210 \$	Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne. Tarif spécial étudiant : 160 \$.



Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

YOGA LIBÉRATEUR - OUTIL MERVEILLEUX POUR LIBÉRER LES TENSIONS

Découvrez comment le yoga agit en douceur et peut vous aider à observer et à libérer vos émotions pour votre bien-être et votre santé globale. Dans ce cours, les postures de yoga sont alliées au mouvement, à la respiration et à des techniques de visualisation et de relaxation, pour dénouer et libérer les tensions musculaires, le stress, la douleur et les émotions pour reconquérir un espace intérieur de paix.

Préalable : Connaissance de la respiration yogique et des postures de base un atout.

Niveau : Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	10 h 30 à 11 h 45	14 janv. au 7 avril	210 \$	Lucie/Mirabai

YOGA SIVANANDA - JOYAU DU YOGA

Considéré comme un collier de perles dans le yoga. Série universelle très ancienne de postures classiques de Hatha Yoga travaillant l'ensemble des chakras. Séance basée sur les enseignements du Maître Swami Siivananda et transmise par son élève Swami Wishnu Devananda. Les classes incluent des exercices respiratoires (Pranayama), la salutation au Soleil, une séquence de douze postures de base (Asana), exécutées dans un ordre logique et progressif avec variations et une relaxation finale.

Niveau : Intermédiaire

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h 30 à 21 h	13 janv. au 6 avril	215 \$	Alex

YOGA FLOW MATINAL

Le flow matinal est le cours parfait pour démarrer sa journée et sa semaine du bon pied. La séance commence avec un moment de méditation pour éclaircir son esprit, puis un enchaînement de mouvements pour réveiller son corps et son esprit en douceur. En sortant du cours, vous vous sentirez réveillé, éveillé et prêt à déplacer des montagnes ! La séance se termine par une détente profonde guidée.

Niveau : Tous les niveaux

	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Lun	10 h à 11 h 15	13 janv. au 6 avril	210 \$	À déterminer

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne. Tarif spécial étudiant : 160 \$.



Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

YOGA DYNAMIQUE

Les postures sont réalisées de façon plus dynamique afin de travailler le cardio, la force et la souplesse. Les premiers cours permettent de bien apprendre les postures de base afin de pouvoir ensuite faire des enchainements. Le yoga dynamique réveille le corps et favorise le contact avec soi sans notion de performance. Il permet de stimuler l'énergie pour le reste de la journée. Des techniques de respiration seront également proposées afin de bien accompagner le corps.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Lun	17 h à 17 h 45	13 janv. au 6 avril	126 \$	Chloé
Sam	9 h 15 à 10 h	18 janv. au 11 avril		

YOGA ASHTANGA

Le yoga Ashtanga est une forme de Hatha yoga au sein duquel les postures sont accompagnées d'étirements permettant de donner de l'énergie, de la force au corps; et de contractions (bandas) visant à accumuler le souffle vital dans les parties profondes des tissus du corps via une synchronisation des mouvements avec la respiration. C'est un style de yoga qui permet de faire le vide dans ses pensées, d'apaiser son esprit et d'acquérir de la patience.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Mar	17 h 30 à 18 h 45	14 janv. au 7 avril	210 \$	Charles

YOGA RESTAURATEUR

Le yoga restaurateur offre une pratique douce et nourrissante, avec des postures maintenues pendant de longues périodes pour favoriser la relaxation profonde et le relâchement. Elle vous permet de trouver le calme et de restaurer votre corps et votre esprit par des étirements doux.

Clientèle : Pour tous | **Niveau :** Tous les niveaux

HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Mar	19 h à 20 h 15	14 janv. au 7 avril	210 \$	Véronique

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon l'atelier. Toutes les taxes sont incluses dans les prix.

Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org



ATELIERS SPÉCIAUX

Pour connaître les dates et horaires de nos ateliers de yoga exclusifs, nous vous invitons à visiter notre site web à l'adresse suivante : yogaboucherville.org.

Sur ce site, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour vous inscrire et planifier vos weekends. Que vous soyez débutant ou expérimenté, nos ateliers sont conçus pour répondre à vos besoins et vous offrir une expérience enrichissante.

SÉRIE BIEN-ÊTRE PRÉNATAL ET POSTNATAL

Une série de 5 ateliers qui fourniront plusieurs outils à pratiquer à la maison pour une naissance harmonieuse en aidant chaque femme à comprendre les particularités et enjeux des différentes étapes de

SÉRIE FAMILLE, PARENT-ENFANT, ADO, DUO

Ces 5 ateliers vous aideront à développer votre confiance, l'écoute de l'autre et de soi. Connection et fous rires garantis.

SÉRIE CONNEXION AU CŒUR DE SOI

Dans cette série de 4 ateliers, on se fait plaisir avec douceur. Le toucher, l'ouïe, le regard intérieur seront sollicités pour nous amener à offrir autant qu'à recevoir, à accueillir et libérer les tensions qui nous habitent, à s'ouvrir à ce qu'il y a de beau en nous et autour de nous.



CLUB CYCLISTE BOUCHERVILLE (CCB)

INSCRIPTION : En ligne au clubcyclisteboucherville.com, dès le 10 février.

Le CCB est un club pour les filles et les garçons qui désirent tous apprendre du cyclisme sur route, et éventuellement participer à des compétitions cyclistes.

Prêt de vélo : Gratuit pour les nouveaux membres (quantité limitée).

Préalable : Avoir un vélo de route (de préférence) en bonne condition. Casque et gants de vélo obligatoire.

Lieu : À confirmer.

Renseignements : Entraîneur en chef, William Blackburn, clubcyclisteboucherville.com



CYCLISME SUR ROUTE

Le club favorise l'apprentissage du vélo de route en misant sur l'esprit d'équipe et la préparation physique. Il transmet également toutes les connaissances requises pour atteindre de hauts niveaux d'excellence.

Niveau : 6 à 16 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/Jeu	18 h 30	14 avril au 25 août	Consultez le site Web

CLUB DE BMX RIVE-SUD

INSCRIPTION : En ligne au bmxrivesud.com, dès février.

Paiement par carte de crédit lors de l'inscription.

Vous devez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.

Activités sur la piste de BMX et la Pumtrack. Dès 2 ans pour les enfants en vélo-trotteur.

Renseignements : info@bmxrivesud.com, bmxrivesud.com

GROUPES BMX JEUNESSE

Ce programme a pour objectif d'initier les membres au BMX de course, quel que soit leur niveau initial, et de les aider à progresser vers des niveaux d'habileté plus avancés. Pour les jeunes motivés, un accompagnement progressif aux compétitions locales et provinciales est proposé, leur permettant de vivre pleinement leur passion pour la compétition.

Clientèle : 5 à 10 ans • **Loisir :** 11 ans et + | **Niveau :** Débutant, intermédiaire et expert

HORAIRE	DATES	COÛT
Mi-mai à fin août Information à venir, veuillez surveiller le bmxrivesud.com		

Lieux : Piste de BMX et Pumtrack de Boucherville et Piste de BMX de Saint-Bruno-de-Montarville

GROUPES COMPÉTITIFS

Programme de développement pour les niveaux débutants, intermédiaires et experts, en BMX, afin de progresser lors des compétitions du circuit provincial (ou national pour certains!).

Clientèle : 9 ans et + | **Niveau :** Débutant à expert

HORAIRE	DATES	COÛT
Avril à mi-septembre Information à venir, veuillez surveiller le bmxrivesud.com		

Lieu : Principalement sur la piste de BMX de Saint-Bruno-de-Montarville

CLUB DES ARCHERS DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : Sur place, les lundis et vendredis soirs, dès le 6 janvier, auprès de Jean Savignac. | Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Note : Le tir à l'arbalète est interdit sur le site. Tous les instructeurs sont formés et certifiés PNCE.

Préalable : Avoir une technique sécuritaire et son propre équipement pour la pratique libre.

Lieu : École secondaire De Mortagne, gymnase 3, porte 4.

Renseignements : Luc La Madeleine, 514 473-2478, 1970cabi@gmail.com, clubdesarchersdeboucherville.net

TIR À L'ARC

Pratique du tir à l'arc de façon sécuritaire pour toute la famille. Programme d'encadrement pour archers débutants et intermédiaires. Venez pratiquer un sport de plus en plus populaire.

Cours d'initiation 10 ans et + (Équipement fourni)

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun ou Ven	19 h à 21 h	6 cours consécutifs à partir de janv.	Junior 200 \$ / Sénior 225 \$ Famille (2 pers.) 380 \$ Personne add. 140 \$

Pratique de tir libre

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun Ven	19 h à 21 h 30	À partir du 6 janv.	Junior 150 \$ / Sénior 175 \$ Famille (2 pers.) 280 \$ Personne add. 90 \$

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : Dès le 15 novembre, en ligne au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

AÉRO-BOXE

Un mariage de boxe et d'aérobic sur une musique enivrante.

Clientèle : Tous



HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun Mer	19 h 35 à 20 h 35	6 janv. au 2 avril	H10	110 \$/1x sem. 220 \$/2x sem.	Alexandre Brunelle

Lieu : École De La Broquerie

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : Dès le 15 novembre, en ligne au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

CARDIO-INTERVALLE



Ce cours vise à améliorer votre capacité à utiliser au maximum votre corps, afin de satisfaire les demandes fonctionnelles de la vie et des sports que vous pratiquez. C'est un entraînement de groupe par intervalles non chorégraphié qui travaille à la fois la coordination, l'équilibre, l'endurance musculaire ainsi que cardiovasculaire.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 19 h 30	6 janv. au 2 avril	H09-1	110 \$/1x sem.	Alexandre Brunelle
Mer			H09-2	220 \$/2x sem.	

Lieu : École De La Broquerie

CARDIO-TONUS

Cours d'aérobic suivi d'une session de raffermissement musculaire de tout votre corps, suivi d'étirements. Augmente la capacité cardiovasculaire, la force, l'endurance et la flexibilité.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	9 h à 10 h	7 janv. au 3 avril	H01	110 \$/1x sem.	Cristina Viveros

Lieux : **H01 (Mar)** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente
H07 (Jeu) et H25 (Dim) : École De La Broquerie

CIRCUIT CARDIO-TONUS

Séance d'entraînement fonctionnelle par intervalles d'exercices spécifiques musculaires et cardiovasculaires qui vous permettront d'améliorer votre endurance, force, tonus, stabilité et agilité.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	9 h à 10 h	6 janv. au 4 avril	H20-1	110 \$/1x sem.	Christine Mignacca
Mer			H20-2	220 \$/2x sem.	
Ven			H20-3	330 \$/3x sem.	

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : Dès le 15 novembre, en ligne au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.



Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

CIRCUIT FITNESS

Ce cours met l'accent sur le raffermissement des jambes, du fessier et des abdominaux. Cet entraînement utilise une grande variété d'exercices pour stimuler le métabolisme, faire fondre le gras, développer la masse musculaire maigre et améliorer le cardiovasculaire.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Lun	13 h à 14 h	6 janv. au 31 mars	H29-1	110 \$/1x sem.	Christine Mignacca

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CIRCUIT MUSCULATION AVEC BALLON DE STABILITÉ (BALLON SUISSE)

Séance d'entraînement par le biais d'exercices de musculation avec le ballon de stabilité afin d'améliorer votre force et endurance musculaire ainsi que votre agilité, souplesse et équilibre. Le ballon de stabilité contribue beaucoup à développer vos muscles stabilisateurs, principalement situés au niveau du tronc et du torse, aidant ainsi à atténuer les maux de dos et améliorer votre posture.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Mar	14 h 10 à 15 h 10	7 janv. au 1 ^{er} avril	H24	110 \$/1x sem.	Christine Mignacca

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignement : Robert Montpetit, 450 449-5746, monr@videotron.ca | **Apporter votre tapis.**

ESSENTRICS

Essentrics est une technique d'entraînement, influencée du tai-chi et du ballet, travaillant les muscles en les allongeant. Les mouvements sont fluides et chorégraphiés, les étirements sont actifs et dynamiques, afin de libérer les articulations et rééquilibrer la musculature. Les différents exercices sont faits sur une musique adaptée suivant le rythme de chaque exercice.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Mar	19 h 35 à 20 h 35	7 janv. au 1 ^{er} avril	H13	130 \$	Cynthia St-Amand

Lieu : École Pierre-Boucher

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : Dès le 15 novembre, en ligne au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

ESSEINTRICS DOUX

Une technique d'entraînement travaillant l'ensemble du corps afin de libérer les articulations, délier les tensions et rééquilibrer la musculature. Les mouvements sont fluides et sans impact, les étirements sont doux et lents. Technique influencée du tai-chi et de la danse.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	15 h 30 à 16 h 30	7 janv. au 1 ^{er} avril	H26	130 \$	Cynthia St-Amand

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

FITNESS BOOT-CAMP

Un cours à intensité élevée d'intervalles et/ou de circuits qui allie travail musculaire, explosivité, endurance et renforcement et qui s'adresse à tous ceux qui veulent relever de nouveaux défis dans une ambiance motivante!

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h 25 à 20 h 25	6 janv. au 2 avril	H33-1	110 \$/1x sem.	Valérie Cyr
Mer			H33-2	220 \$/2x sem.	

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

FITNESS CIRCUIT-TRAINING

Ce cours stimulant sous forme de circuits entraînants et dynamiques procure un entraînement complet à la portée de tous, peu importe le niveau de forme physique. Venez tonifier votre corps et brûler un maximum de calories!

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 15 à 19 h 15	6 janv. au 2 avril	H32-1	110 \$/1x sem.	Valérie Cyr
Mer			H32-2	220 \$/2x sem.	

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : Dès le 15 novembre, en ligne au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.



Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

GOLF

Éléments abordés : prise de posture, position de la balle et alignement, coup roulé, approche roulée, approche élan complet, routine, usage des différents bâtons, étiquette et règlement.

Niveau : Débutant/intermédiaire (G1; G3; G5; G7) | **Niveau :** Intermédiaire/avancé (G2; G4; G6; G8)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 20 h	6 janv. au 10 mars	G1	400 \$ 10 sem./intérieur 5 sem./extérieur	Sébastien Roy
	20 h 15 à 21 h 45		G2		
Mer	18 h 30 à 20 h	8 janv. au 12 mars	G3		
	20 h 15 à 21 h 45		G4		
Lun	18 h 30 à 20 h	17 mars au 26 mai	G5		
	20 h 15 à 21 h 45		G6		
Mer	18 h 30 à 20 h	19 mars et 21 mai	G7		
	20 h 15 à 21 h 45		G8		

Lieu : École De Mortagne

PILATES

La pratique de la méthode PILATES convient à tous. Cette méthode permet le relâchement des tensions corporelles, améliore la respiration, la posture, augmente la souplesse, la coordination et aide à réduire le stress tout en renforçant la ceinture abdominale et les muscles dorsaux.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	14 h 15 à 15 h 15*	7 janv. au 1 ^{er} avril	H18	130 \$	Cynthia St-Amand
	18 h 30 à 19 h 30		H06		
	20 h 40 à 21 h 40		H14		
Jeu	18 h 30 à 19 h 30	9 janv. au 3 avril	H08		
	19 h 35 à 20 h 35		H15		Pierre Boucher
	20 h 30 à 21 h 40		H16		

*Cours de niveau intermédiaire

Lieu : École Pierre-Boucher | **H18 :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 5

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : Dès le 15 novembre, en ligne au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

STRETCH, MOBILITÉ, RESTAURATEUR ET POSTURAL

Séance de relaxation par le biais d'exercices de stretching, de relâchement myofascial, de respiration et méditation active, ainsi que de visualisation procurant un bienfait antistress corporel et mental.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Jeu	14 h 10 à 15 h 10	9 janv. au 3 avril	H23	110 \$	Christine Mignacca

Note : Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

STRETCH-TONUS

Séance d'exercices de stretching et musculation douce qui vise à améliorer la flexibilité, la force et l'endurance des muscles ainsi que la stabilité et l'équilibre. Ce cours s'adresse aux participants qui désirent s'entraîner dans un cadre plus détendu.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	10 h 10 à 11 h 10	6 janv. au 4 avril	H21-1	110 \$/1x sem.	Christine Mignacca
Mer			H21-2	220 \$/2x sem.	
Ven			H21-3	330 \$/3x sem.	

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente

QI GONG

Découvrez cet art millénaire issu de la médecine traditionnelle chinoise. Une technique simple, accessible et efficace qui redonne de la vitalité au niveau physique, psychique et énergétique. Votre santé sera transformée pour le mieux.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	14 h 10 à 15 h 25	6 janv. au 31 mars	H30	160 \$	François Bibeau

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : Dès le 15 novembre, en ligne au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.



Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

ZUMBA | ZUMBA GOLD

Séance de danse; exercices au rythme chaud tropical et tribal permettant d'améliorer votre coordination, posture et endurance cardiovasculaire, libérant votre énergie dans le plaisir des différents mouvements de danse, à découvrir.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar/ Jeu	10 h 10 à 11 h 10	7 janv. au 3 avril	H02	110 \$/1x sem. 220 \$/2x sem.	Cristina Viveros
	13 h à 14 h*		H22		Christine Mignacca
	18 h 30 à 19 h 30		H05		Cristina Viveros
Dim	9 h 20 à 10 h 20	12 janv. au 6 avril	H11	110 \$	Mélyssa Provost

*Cours de Zumba Gold

Lieux : H05 et H11 : École De La Broquerie | H02 et H22 : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CLUB D'AVIRON DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En écrivant à info@avironboucherville.com

DESCRIPTION DE L'ORGANISME : Le Club d'aviron de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de développer et promouvoir la pratique de l'aviron pour tous-tes, autant pour des rameur-euses de niveau compétitif que récréatif. Le CAB offre des programmes d'entraînement variés durant toute l'année.

Lieu : Club d'aviron de Boucherville, 239, boul. Marie-Victorin



ENTRAÎNEMENT SUR RAMEUR EN SALLE

Entraînement sur rameur et au sol pour renforcer les différents groupes musculaires et améliorer l'endurance cardiovasculaire. Idéal pour la mise en forme, la préparation aux sports d'endurance et pour apprendre la bonne technique du rameur afin d'éviter les blessures.

Clientèle : 12 ans et + | **Niveau :** Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT
Sam	10 h à 11 h 30	11 janv. au 26 avril	175 \$

Congé : 8 mars | **Lieu :** Centre des glaces Gilles Chabot, salle Poitras

CLUB DE FOOTBALL DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : En ligne, à compter de février, au grizzlisfootball.com.

Lieu des pratiques : Terrain synthétique ES1, au parc Pierre-Laporte.

Les parties ont lieu la fin de semaine de la mi-août au début novembre.

Coût : Le coût comprend le prêt du costume de base.

Renseignements football : info@grizzlisfootball.com

Renseignements cheerleading : cheerleaders@grizzlisfootball.com



grizzlisfootball.com

FOOTBALL

Activité de football compétitif ouverte aux garçons et aux filles âgés de 6 à 17 ans, nés entre 2008 et 2019. Les participants sont répartis par groupe d'âge pour assurer des matchs équilibrés et adaptés à leur développement.

L'équipement de base, incluant les maillots, shorts et protège-tibias, est fourni. Cependant, les participants doivent apporter leurs propres souliers à crampons de football et leur gaine personnelle.

Niveau : *Atome (2017 à 2019) | Niveau : Moustique (2015-2016)*

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer/ Ven	18 h 15 à 19 h 45	<p><u>Camp de préparation :</u> Fin avril, début mai</p> <p><u>Début des pratiques en semaine :</u> Début mai</p> <p>Fin : Début novembre</p>	Consultez le site Web

***Atome :** Initiation au football—sans plaqués/flag football avec équipement de football.

Note : L'horaire ci-dessus peut être modifié selon le nombre d'inscriptions et d'équipes. L'horaire définitif sera affiché au mois d'avril sur le site de l'organisation au grizzlisfootball.com.

Niveau : *Pee-Wee (2013 à 2014)*

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/ Jeu	18 h 15 à 19 h 45	<p><u>Camp de préparation :</u> Fin avril, début mai</p> <p><u>Début des pratiques en semaine :</u> Début mai</p> <p>Fin : Début novembre</p>	Consultez le site Web

CLUB DE FOOTBALL DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : En ligne, à compter de février, au grizzlisfootball.com.

Lieu des pratiques : Terrain synthétique ES1, au parc Pierre-Laporte.

Les parties ont lieu la fin de semaine de la mi-août au début novembre.

Coût : Le coût comprend le prêt du costume de base.

Renseignements football : info@grizzlisfootball.com

Renseignements cheerleading : cheerleaders@grizzlisfootball.com



grizzlisfootball.com

FOOTBALL (SUITE)

Niveau : Bantam (2011 à 2012) | **Niveau :** Midget (2008 à 2010)

HORAIRE	DATES	COÛT
2 à 3 pratiques/sem. à raison de 1 h 30 à 2 h.	Camp de préparation : Fin avril, début mai Début des pratiques en semaine : Début mai Fin : Début novembre	Consultez le site Web

Note : L'horaire ci-dessus peut être modifié selon le nombre d'inscriptions et d'équipes. L'horaire définitif sera affiché au mois d'avril sur le site de l'organisation au grizzlisfootball.com.

CHEERLEADING

L'activité de cheerleading est offerte en partenariat avec les Grizzlis de Boucherville, dans le but d'encourager les différentes équipes de football. Exécution de chorégraphies de groupe de style danse et gymnastique, puis mouvements d'animation pendant les parties.

Clientèle : Nés entre 2017 à 2019 | **Clientèle :** Nés entre 2013 à 2016

HORAIRE	DATES	COÛT
Mer 18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct. ou début nov.	Consultez le site Web

Clientèle : Nés entre 2008 à 2012

HORAIRE	DATES	COÛT*
Jeu 18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct. ou début nov.	Consultez le site Web

Note : À partir du mois d'août, il faut ajouter la couverture d'une partie par fin de semaine. Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire ci-dessus selon le nombre d'inscriptions et d'équipes. À partir de la mi-septembre, les pratiques finissent à 19 h 30.

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES



INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Récréatif*.

Le numéro de la carte Accès-Boucherville et la date d'expiration sont essentiels lors de l'inscription.

Note : Les coûts indiqués ci-dessous ne comprennent pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec : 35 \$ (4 ans et +) ou 15 \$ (3 ans et -), payables annuellement lors de l'inscription (valide de 1^{er} sept. 2024 à 31 août 2025).

Le club Les Réflexes se réserve le droit de modifier les jours et les heures, si nécessaire. Veuillez vous référer à notre site web pour plus d'informations.

Habillement : Un maillot (bain, danse ou gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

Congé : Du 3 au 9 mars inclusivement.

Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestine

Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, recre.releve@lesreflexes.com, lesreflexes.com



OUISTITIS - 18 À 36 MOIS

Circuits initiation à la gymnastique avec le parent qui participe au parcours. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Cours parents-enfants (18 à 36 mois)

HORAIRE		DATES	COÛT
Ven	17 h à 17 h 45	10 janv. au 21 mars	Consultez le site web
	18 h à 18 h 45		
Sam	8 h 45 à 9 h 30	11 janv. au 22 mars	

KANGOUROU - 3 À 4 ANS

Animation gymnique : Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination. Les parents sont présents pendant le cours et peuvent observer ou aider leur enfant dans les parcours.

Cours sans parent (3 à 4 ans)

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer	17 h 30 à 18 h 25	8 janv. au 19 mars	Consultez le site web
Ven	17 h à 17 h 55	10 janv. au 21 mars	
	18 h à 18 h 55		
Sam	8 h 45 à 9 h 40	12 janv. au 23 mars	
	9 h 50 à 10 h 45		
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	9 h à 9 h 55	14 janv. au 24 mars	
	10 h 05 à 11 h		

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES



INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Récréatif*.

Habillement : Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

Congé : 3 au 9 mars inclusivement.

Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre

Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, recre.releve@lesreflexes.com, lesreflexes.com



CAPUCINS 5-6 ANS

Animation gymnique : Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination.

Cours sans parent (5 à 6 ans)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	17 h 30 à 18 h 25	13 janv. au 24 mars	Consultez le site web
Jeu	17 h 30 à 18 h 25	9 janv. au 27 mars	
Ven	17 h 30 à 18 h 25	9 janv. au 27 mars	
Sam	9 h 50 à 10 h 45	11 janv. au 22 mars	
	10 h à 12 h*		
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	10 h 05 à 11 h	12 janv. au 23 mars	
	11 h 05 à 12 h		

*Capucins 2 h

GYMNASTIQUE 7 ANS ET +

Niveau 1

Filles et garçons n'ayant jamais fait de gymnastique ou ayant suivi un an de cours.



HORAIRE		DATES	Coût
Lun	18 h 30 à 20 h	13 janv. au 24 mars	Consultez le site web
Mer	18 h 30 à 20 h	8 janv. au 26 mars	
Ven		10 janv. au 21 mars	
Sam	12 h à 13 h 30	11 janv. au 22 mars	
Dim	12 h 30 à 14 h	12 janv. au 23 mars	

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES



INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Récréatif*.

Habillement : Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

Congé : 3 au 9 mars inclusivement.

Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre

Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, recre.releve@lesreflexes.com, lesreflexes.com



GYMNASTIQUE 7 ANS ET +

Niveau 2

S'adresse aux enfants qui ont complété le test niveau I ou qui ont acquis des habiletés gymniques aux différents appareils.



HORAIRE		DATES	Coût
Mar	18 h 30 à 20 h	7 janv. au 25 mars	Consultez le site web
Jeu		9 janv. au 27 mars	
Sam	13 h 40 à 15 h 10	11 janv. au 22 mars	
Dim	12 h 30 à 14 h	12 janv. au 23 mars	

Niveau 3

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 2.

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	18 h à 20 h	8 janv. au 26 mars	Consultez le site web
Mer	18 h à 20 h		
Sam	15 h 15 à 17 h 15		
	16 h à 18 h		

Précompétition

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 3.

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	18 h à 20 h	8 janv. au 26 mars	488 \$
Sam	14 h à 17 h		

TUMBLING - TRAMPOLINE

Cours de tumbling, grand trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des éléments de base.

Clientèle : 7 ans et +

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	17 h à 18 h 30	7 janv. au 25 mars	176 \$

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES



INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Récréatif*.

Habillement : Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

Congé : 3 au 9 mars inclusivement.

Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre

Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, recre.releve@lesreflexes.com, lesreflexes.com



GYM ADULTE

Pour les adultes débutants : Initiation aux éléments de base en gymnastique sur tous les engins. Échauffement, préparation physique et musculation sont également au programme.

Pour les anciens gymnastes : Entraînement semi-dirigé où vous pourrez retravailler vos éléments favoris!

Clientèle : 18 ans et +

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer	20 h à 21 h 30	8 janv. au 26 mars	Consultez le site web

CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En personne, du 25 novembre au 14 décembre, à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier. *****Tous les groupes sont mixtes*****

Préalable : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, Dojo Marcel-Bourelly

Renseignements : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, info@judoboucherville.com, judoboucherville.com



AIKI JU-JITSU

Pour acquérir une excellente forme physique tout en apprenant à se défendre contre toutes formes d'agression. Le cours vous permettra par la même occasion de vous intégrer à un groupe social et dynamique. Pour le plaisir, la confiance en soi, la santé, l'Aiki Ju-Jitsu est un art de défense complet et efficace une école de vie.

Clientèle : Nés en 2008 et avant

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	20 h à 21 h 30	2 janv. au 19 avril	AJJ	315 \$
Jeu		2 janv. au 19 juin		505 \$

Professeurs : Sylvain Yargeau, ceinture noire 4^e dan; Patric Charade, ceinture noire 4^e dan.

CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE




CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En personne, du 25 novembre au 14 décembre, à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier. ***Tous les groupes sont mixtes***

Préalable : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, Dojo Marcel-Bourelly

Renseignements : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, info@judoboucherville.com, judoboucherville.com

JEUX D'OPPOSITION PARENT/ENFANT

L'activité d'opposition fait partie intégrante du développement de l'enfant. Le judo parent/enfant est une activité qui amène un contact particulier et unique entre le parent et son enfant. Ceci permet au parent d'aider son enfant dans sa socialisation avec ses pairs et dans l'apprentissage de ses gestes moteurs.

Clientèle : Nés entre 2017 et 2020

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Sam	9 h à 10 h	11 janv. au 15 mars	PES	210 \$
		11 janv. au 24 mai		310 \$

Professeur : Jeremy Blain, ceinture noire 1^{er} dan.

JIU-JITSU BRÉSILIEN - COMBATIVES

Le jiu-jitsu brésilien est un art martial adapté de la tradition japonaise dont l'école principale est le Gracie jiu-jitsu. **Deux programmes offerts** : Combatives et Master Cycle. Pour plus de détails sur ces programmes, veuillez consulter le site Web : judoboucherville.com.



Clientèle : Nés en 2008 et avant

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mar	20 h à 21 h 30	3 janv. au 31 août	AJJ	20 \$/cours
Jeu				120 \$/mois

Professeurs : **Alexandre Stellato**, instructeur niveau 1 - Gracie University, ceinture mauve, plus de 10 ans de pratique des arts martiaux.

Benoît Gagnon, instructeur niveau 1 - Gracie University, ceinture noire de Ving-Tsun Kung-Fu.

JUDO ADULTES

Pour acquérir des techniques efficaces, pour devenir un compétiteur de haut niveau, ou simplement être au meilleur de votre forme, il s'agit du bon choix de cours! Un code moral clairement défini permet au judoka d'évoluer dans le respect. Venez fortifier votre corps et votre esprit, améliorer votre santé, développer au maximum vos aptitudes physiques et votre confiance, dans une atmosphère conviviale!

Clientèle : Nés entre 2008 et 2009

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	19 h à 20 h 30	6 janv. au 18 juin	U18	325 \$
Mer	19 h 30 à 21 h			

CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En personne, du 25 novembre au 14 décembre, à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier. ***Tous les groupes sont mixtes***

Préalable : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, Dojo Marcel-Bourelly

Renseignements : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, info@judoboucherville.com, judoboucherville.com



JUDO ADULTES (SUITE)

Clientèle : Nés en 2007 et avant

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	19 h à 20 h 30	6 janv. au 18 juin	U21/SR	365 \$
Mer	19 h 30 à 21 h			

Professeur : Fayçal Bousbiat, ceinture noire 7^e dan de PNCE III.

JUDO ENFANTS DÉBUTANTS

Cours d'initiation aux principes de base du judo, acquisition et développement des gestes moteurs, socialisation, apprentissage par les jeux d'opposition. Programme technique adapté au comportement et aux exigences de cette catégorie d'âge. Préparation à la ceinture blanche/jaune.

Clientèle : Nés entre 2016 et 2019

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h 15 à 11 h 15	11 janv. au 15 mars	U08DS-U10DS	205 \$
		11 janv. au 24 mai		305 \$

Clientèle : Nés entre 2012 et 2015

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	11 h 30 à 12 h 30	11 janv. au 15 mars	U12DS-U14DS	205 \$
		11 janv. au 24 mai		305 \$

Professeur : Jeremy Blain, ceinture noire 1^{er} dan. | **DS** = Débutant samedi.

JUDO PARASCOLAIRE

Le projet Judo parascolaire permet d'intéresser l'enfant directement en relation avec son milieu, à l'école. Ce projet s'établit, dans le cadre de la valorisation du jeune, dans son milieu de vie, et avec ses pairs, pour lui donner la possibilité de développer un sentiment d'appartenance à son école, lui apprendre le respect des autres et des choses ainsi que l'acceptation des règles d'éthique et du code sportif.

Clientèle : 2^e à 5^e année

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun au jeu	16 h à 17 h 30	3 févr. au 24 mai	PS	210 \$

Transport : L'aller est assuré par le club, à la fin des classes, et le retour, par le parent à 17 h 30, au dojo.

Professeur : Adriana Portiondo-Isasi, ceinture noire 1^{er} dan.

CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En personne, du 25 novembre au 14 décembre, à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier. ***Tous les groupes sont mixtes***

Préalable : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, Dojo Marcel-Bourelly

Renseignements : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, info@judoboucherville.com, judoboucherville.com



AUTO-DÉFENSE POUR FEMMES

Axé sur l'empowerment des femmes à travers l'auto-défense, notre programme offre un environnement sûr et encourageant où vous pouvez apprendre des techniques efficaces pour vous protéger en situation de danger. Que vous cherchiez à renforcer votre confiance ou à vous préparer à des situations de risque, ce programme est spécialement conçu pour les femmes désireuses de développer des compétences en auto-défense au quotidien. Rejoignez-nous pour devenir plus forte, plus sûre et indépendante !

Clientèle : Femmes nées en 2008 ou avant

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	12 h à 13 h	4 janv. au 8 juin	AD	250 \$
Mer		5 févr. au 9 avril		
Jeu		6 févr. au 10 avril		
Dim	10 h à 11 h	2 févr. au 6 avril		

Professeur : Adriana Portuondo-Isasi, ceinture noire 1^{er} dan.



CLUB DE KARATÉ BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au karateboucherville.com. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le club Karaté Boucherville, établi à Boucherville depuis 40 ans, offre des cours de karaté traditionnel Go-ju-Ryu d'Okinawa sous la direction technique de Sensei Jean Frenette, 9e Dan, 5 fois champion mondial; les cours sont adaptés pour tous les niveaux de débutant au plus avancé.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Préalable : Avoir minimum 5 ans.

Renseignements : Jean Frenette, 514 513-2330, info@karateboucherville.com, karateboucherville.com



KARATÉ ENFANTS (Adapté pour les enfants) (Vous devez avoir un karaté-gi)

Techniques de base du karaté par le biais d'exercices et jeux ainsi l'apprentissage du Chanbara qui est une technique de combat de sabre mousse basée sur les techniques des samourais apportées de façon ludique qui aide à développer la motricité, l'équilibre et la concentration.

Clientèle : 5 à 7 ans



HORAIRE		DATES	COÛT
Dim	10 h à 10 h 45	19 janv. au 30 mars	200 \$



CLUB DE KARATÉ BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au karateboucherville.com. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le club Karaté Boucherville, établi à Boucherville depuis 40 ans, offre des cours de karaté traditionnel Go-ju-Ryu d'Okinawa sous la direction technique de Sensei Jean Frenette, 9e Dan, 5 fois champion mondial; les cours sont adaptés pour tous les niveaux de débutant au plus avancé.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Préalable :** Avoir minimum 5 ans.**Renseignements :** Jean Frenette, 514 513-2330, info@karateboucherville.com, karateboucherville.com

KARATÉ ENFANTS (SUITE)

Clientèle : 8 à 11 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Dim	11 h à 11 h 45	19 janv. au 30 mars	200 \$

KARATÉ DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

Apprentissage et développement des technique de karaté traditionnel du Goju-Ryu d'Okinawa.

Clientèle : 12 ans et + | **Niveau :** Ceintures blanches à bleues

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar/Jeu	19 h 30 à 21 h	14 janv. au 3 avril	240 \$

KARATÉ AVANCÉ

Entraînement de niveau supérieur et développement des techniques avancer du Goju-Ryu, passages de grade selon le niveau.

Clientèle : 12 ans et + | **Niveau :** Ceintures brune à noire

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar/Jeu	19 h 30 à 21 h 30	14 janv. au 3 avril	240 \$

KARATÉ AVANCÉ BUNKAI (Vous devez être inscrit au cours régulier pour pouvoir participer)

Apprentissage et développement des techniques d'application Taira Bunkai.

Clientèle : 16 ans et + | **Niveau :** Ceintures brune à noire

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun	19 h 30 à 21 h 30	13 janv. au 31 mars	160 \$

KARATÉ LIBRE (Pratique libre de karaté, avec ou sans partenaire)

Permet aux membres de venir s'entraîner à leur rythme afin de réviser leur technique.

Clientèle : 12 ans et + | **Niveau :** Ceintures brune à noire

HORAIRE		DATES	COÛT
Dim	10 h à 12 h	19 janv. au 30 mars	Gratuit

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cpaboucherville.ca, dès le 30 mars, 9 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré - *Amélia*.



Les paiements se font en ligne par carte de crédit ou chèque électronique uniquement.

Entraîneurs : Professionnels formés du PNCE, assistés par des assistants de programme formés.

Préalable : Avoir l'affiliation à Patinage Canada (du CPAB) 2024-2025.

Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot

Renseignements : info.cpaboucherville@gmail.com, cpaboucherville.ca



PATINAGE PLUS (PP)

Série complète d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, enseignée en six étapes. Le programme *Patinage Plus* est approuvé à l'échelle nationale pour acquérir des habiletés de base plus fortes et les perfectionner plus rapidement.

Clientèle : 3 à 15 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeu	18 h à 18 h 50	1 ^{er} mai au 12 juin	À venir
Sam	9 h 05 à 9 h 55	3 mai au 14 juin	
	9 h 55 à 10 h 55*		

Préalable : Avoir 3 ans au 1^{er} juillet 2024 | *PP avancé, étape 3 à 6

Clientèle : Adulte

HORAIRE		DATES	COÛT
Ven	19 h à 19 h 50	2 mai au 13 juin	À venir

Préalable : 15 ans et + (débutant à étape 6), 1/2 glace.

PATINAGE STAR

Initiation aux habiletés en patinage artistique et en patinage synchronisé en groupe. Le programme STAR comprend trois disciplines : style libre, habiletés et danse. Ceux-ci sont travaillés dans les cours de groupe STAR Junior et STAR Sénior et en cours individuels.

Clientèle : 3 ans et + (individuel)

HORAIRE		DATES	COÛT
Choix du lundi au samedi, selon les disponibilités		28 avril au 15 juin	À venir

Préalable pour patiner sans entraîneur : Étape 6 réussie en Patinage Plus.

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au cpaboucherville.ca, dès le 30 mars, 9 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré - *Amélia*.

Les paiements se font en ligne par carte de crédit ou chèque électronique uniquement.

Entraîneurs : Professionnels formés du PNCE, assistés par des assistants de programme formés.

Préalable : Avoir l'affiliation à Patinage Canada (du CPAB) 2024-2025.

Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot

Renseignements : info.cpaboucherville@gmail.com, cpaboucherville.ca



PATINAGE STAR (SUITE)

Initiation aux habiletés en patinage artistique et en patinage synchronisé en groupe. Le programme STAR comprend trois disciplines : style libre, habiletés et danse. Ceux-ci sont travaillés dans les cours de groupe STAR Junior et STAR Sénior et en cours individuels.

Clientèle : STAR junior (Étape 6 à Star 3)

HORAIRE		DATES	COÛT
Ven	18 h à 19 h (Hors glace 17 h 30 à 17 h 50)	2 mai au 13 juin	À venir

Préalable : Avoir réussi l'étape 5 en PP.

Clientèle : STAR inter (Star 3 à Star 5) | STAR sénior (Star 6 et +)

HORAIRE		DATES	COÛT
Dim	10 h à 11 h 20 (Hors glace 11 h 30 à 12 h)	4 mai au 15 juin	À venir

Préalable : STAR inter | Avoir réussi 1 test en Star 3

STAR sénior | Avoir réussi les 2 tests en Star 5 (styles libres et habiletés).

Clientèle : Adulte (STAR)

HORAIRE		DATES	COÛT
Ven	19 h à 19 h 50	2 mai au 13 juin	À venir

Préalable : 18 ans et +, de niveau Star, 1/2 glace.

CLUB DE TAEKWONDO BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au clubtaekwondoboucherville.com.

Carte Accès-Boucherville obligatoire. | Rabais de 50% pour le 3^e membre d'une famille.

Préalable : 6 ans et + | Dobuk (uniforme de taekwondo) non obligatoire pour la première session. Sur une base volontaire, cours complémentaires (combat, poomsae, etc.) les vendredis, de 20 h à 21 h. Groupe de compétition pour les intéressés.

Lieu : École Antoine-Girouard

Renseignements : Karl Dery, 514 949-2193, taekwondoboucherville@gmail.com



TAEKWONDO

Art martial coréen reposant sur le respect, la discipline, le courage et la persévérance. Sport axé sur un conditionnement physique complet. Belle occasion pour les familles de s'entraîner avec plaisir dans un lieu commun et au même moment.

Clientèle : Adulte, enfant et famille | **Niveau :** Débutant, intermédiaire et avancé

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/Mer/Ven	18 h 40 à 20 h	6 janv. au 26 avril 28 avril au 21 juin	150 \$/1 cours sem. 190 \$/2 cours et + sem.
Ven	20 h à 21 h 15		
Sam	9 h à 11 h		

Instructeurs : Pour connaître la liste de nos instructeurs, veuillez consulter notre site Web.

Congés : 3 au 8 mars 2025, 18 au 21 avril 2025 et 19 mai 2025.

CLUB DE TENNIS DE TABLE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : Dès le 1^{er} novembre, sur place ou par courriel, en tout temps.

Réduction familiale.

Préalable : Tenue de sport et espadrilles requis. Raquettes et balles fournies pour l'essai.

Note : Il peut y avoir des modifications à l'horaire en raison des compétitions sportives.

Lieu : École secondaire De Mortagne, porte 4

Renseignements : Miguel Ruz, 438 878-5401, tennisdetableboucherville@gmail.com



TENNIS DE TABLE

On s'amuse en développant la concentration, la coordination motrice, les réflexes, la précision et la vitesse. Venez essayer un cours gratuitement.

Clientèle : 6 à 10 ans



HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/Jeu	18 h à 18 h 50	2 déc. au 29 mars	280 \$/1 h sem. 380 \$/2 h sem. 480 \$/3 h sem.
Sam	8 h à 8 h 50		
	9 h à 9 h 50		
	10 h à 10 h 50		

CLUB DE TENNIS DE TABLE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : Dès le 1^{er} novembre, sur place ou par courriel, en tout temps.

Réduction familiale disponible.

Préalable : Tenue de sport et espadrilles requis. Raquettes et balles fournies pour l'essai.

Note : Il peut y avoir des modifications à l'horaire en raison des compétitions sportives.

Lieu : École secondaire De Mortagne, porte 4

Renseignements : Miguel Ruz, 438 878-5401, tennisdetableboucherville@gmail.com



TENNIS DE TABLE

Clientèle : 11 à 16 ans



HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/Jeu	19 h à 19 h 50	2 déc. au 29 mars	280 \$/1 h sem. 380 \$/2 h sem. 480 \$/3 h sem.
	11 h à 11 h 50		
Sam	12 h à 12 h 50		
	13 h à 13 h 50		

Clientèle : Adulte (Libre)

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeu	20 h à 22 h	2 déc. au 29 mars	125 \$/2 h sem.

Jeu libre (Venez avec un partenaire, réservez votre place)

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/Jeu	18 h à 19 h 50	2 déc. au 29 mars	15 \$/personne/séance
Sam	8 h à 13 h 50		

ORGANISATION DU BASEBALL MINEUR DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au obmb.com, du 1^{er} février au 1^{er} avril.

L'organisation de baseball mineur de Boucherville offre aux garçons et filles âgées de 5 à 18 ans la possibilité de jouer au baseball. Initiation et développement, les activités se déroulent de mars à septembre, viens apprendre à lancer, frapper, attraper, courir les buts avec des jeunes de ton âge. Viens découvrir un sport passionnant. Baseball mixte ou féminin pour tous.

Coût : Le montant inclut les frais d'affiliation, pantalon, chandail de pratique et une casquette.

Préalable : Avoir 4 ans et plus.

Renseignements : info@obmb.com, obmb.com



BASEBALL

L'Organisation offre la chance aux filles et garçons âgés de 5 à 18 ans de jouer au baseball. Initiation pour les uns, développement pour les autres, tout est au programme pour un été du tonnerre.

Rallye Cap | Clientèle : 4 à 7 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar/Jeu (soir)		Mai à sept.	Consulter le site Web

Lieu : Parc Bois-de-Brouage

ORGANISATION DU BASEBALL MINEUR DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au obmb.com, du 1^{er} février au 1^{er} avril.

L'organisation de baseball mineur de Boucherville offre aux garçons et filles âgées de 5 à 18 ans la possibilité de jouer au baseball. Initiation et développement, les activités se déroulent de mars à septembre, viens apprendre à lancer, frapper, attraper, courir les buts avec des jeunes de ton âge. Viens découvrir un sport passionnant. Baseball mixte ou féminin pour tous.

Coût : Le montant inclut les frais d'affiliation, pantalon, chandail de pratique et une casquette.

Préalable : Avoir 4 ans et plus.

Renseignements : info@obmb.com, obmb.com



BASEBALL (SUITE)

Niveaux : U9 (8 à 9 ans) | U11 (10 à 11 ans) | U13 (12 à 13 ans) | U15 (14 à 15 ans, garçon)
U16 (14 à 16 ans, fille) | U18 (16 à 18 ans, garçon) | U17 (17 à 21 ans, fille)

HORAIRE	DATES	Coût
Semaine et fin de semaine	Mai à sept.	Consulter le site Web

Lieu : Terrain de baseball de Boucherville

TENNIS

La Ville de Boucherville et le Sani Sport de Boucherville ont conclu une entente permettant aux jeunes Bouchervillois de bénéficier à moindre coût, d'une inscription à un cours de tennis junior, catégorie Évolutif Plaisir, durant la saison intérieure.



Cette entente prendra la forme d'une réduction des coûts pouvant aller jusqu'à 25 % de rabais (20 % Ville et 5 % Sani Sport), selon la catégorie d'âge, sur présentation d'une preuve de résidence.

Pour tous les détails de la programmation, consultez le sani.ca.

Votre publication rejoindra autant
 les citoyens que les gens d'affaires
 de Boucherville !

Annoncez
 dans
 **Le Programme de loisirs
 de Boucherville**

ACCESSIBLE EN LIGNE!
 3 parutions consultées
 régulièrement

**RÉSERVEZ
 DÈS MAINTENANT**
 loisir@boucherville.ca

agence la musique

ÉCOLE

Piano • Chant • Guitare

www.ecoleagencetamusique.com

Professeurs expérimentés et qualifiés

Formation spécialisée adaptée aux besoins de chacun

514.806.7932

HELIOS

SPORTS ACROBATIQUES

BÉBÉ ACTIF

6 à 12 mois - 30 minutes
12 à 24 mois - 30 minutes
24 à 36 mois - 45 minutes

ACROSPORT

6 ans et plus - 90 minutes
Groupes mixtes

TRAMPOLINE RÉCRÉATIF

6 à 8 ans - 60 minutes
9 à 12 ans - 60 minutes
Avancés 8 ans et plus

GYMNASTIQUE ET DÉVELOPPEMENT MOTEUR

3 à 5 ans - 55 minutes

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIF

6 à 8 ans - 90 minutes
9 à 12 ans - 90 minutes
13 ans et plus - 90 minutes
Avancés 6 ans et plus - 2x 90 min.



PARKOUR

8 ans et plus - 90 minutes
Groupes mixtes

ACADÉMIE SABRE LASER

8 ans et plus - 60 minutes
Formule parent / enfant

Horaires, tarifs et inscription
inscriptions.ecolehelios.com

PROGRAMME COMPÉTITIF

Gymnastique artistique
Trampoline
Tumbling
Gymnastique acrobatique
Parkour

NIVEAUX
Régional
Provincial
Élite

HORAIRES
de 3h à 15h par sem
selon l'âge et le niveau

Programme sport-élite
sur semaine de 15h30 à 18h30



contactez nous pour information





**SECONDAIRE PRIVÉ
À DEUX PAS
DE CHEZ VOUS**

Informations
450 641-2000

Changer le monde un enfant à la fois !

À LA MATERNELLE 4 ANS ET 5 ANS

**Enseignement personnalisé
convivial et dévoué**

Anglais, musique et art dramatique.

AU PRIMAIRE

**Enseignement différencié,
interactif et bienveillant**

Anglais tous les jours

Un iPad par élève à partir
de la 4^e année.

AU SECONDAIRE

**Concept unique, enrichissant
et passionnant**

Études-sport ou 4 après-midis
par semaine consacrés aux
activités suivantes :

- Sciences
- Sports
- Art dramatique
- Stunt Stage
- Journalisme
- Ultimate Frisbee
- Études
- Récupération
- Retour à la maison

UN MILIEU DE VIE
DYNAMIQUE AU SERVICE DE L'ÊTRE,
OÙ L'ON VIT, AIME, TRANSMET ET APPREND...
POUR FAIRE ÉCLORE LE TALENT DE CHAQUE ENFANT...
EN L'ACCOMPAGNANT SUR SA PROPRE VOIE...
EN SEMANT LE GOÛT D'APPRENDRE...
EN CULTIVANT LA DIFFÉRENCE...
EN RÉCOLTANT
L'ÉPANOUISSEMENT !



570, boulevard de Mortagne, Boucherville (Québec) J4B 5E4 | Téléphone : 450 641-2000 | www.ecoletroissaisons.com

L'établissement offre un enseignement en formation générale conduisant à l'obtention d'un diplôme d'études secondaires. Cours dispensés en français.



cardio plein air

Actif en nature

TON GYM À CIEL OUVERT

Grande variété de **cours semi-privés**,
donné par des **entraîneurs certifiés**
et ayant des alternatives d'intensité
pour tous les niveaux.

Programmes offerts

Cardio-Raquette
Cardio-Musculation
Cardio-Intensité
Cardio-Poussette

JE M'INSCRIS

Pour plus d'information
boucherville@cardiopleinair.ca

  514 966-8060