



Début des cours : semaine du 19 janvier 2025

Programmation – Hiver 2025

✓ Inscription résident : 2 au 13 décembre, dès 9 h 30
 Inscription non-résident : 9 au 13 décembre



vsadm.ca/programmation-hiver

Pour connaître tous les détails

Loisirs et culture

ACTIVITÉS LIBRES

Gratuit pour les résidents de Sainte-Agathe-des-Monts. L'horaire pour ces activités est sujet à changement, surveillez les avis de modifications au vsadm.ca.

Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu
BADMINTON 8 terrains disponibles Réservation obligatoire	Pour tous	Lundi et mercredi (dès le 13 janvier 2025) <i>Annulé lors des journées pédagogiques et congés fixés par le Centre de services scolaire des Laurentides*</i>	19 h 30 à 22 h	Polyvalente des Monts Accès par la porte no.9 (entrée des autobus à l'arrière)
	Familles et débutants	Lundi (dès le 13 janvier 2025) <i>Annulé lors des journées pédagogiques et congés fixés par le Centre de services scolaire des Laurentides*</i>	19 h à 21 h 30	
PICKLEBALL 3 terrains disponibles	Pour tous	Mardi (dès le 14 janvier 2025) <i>Annulé lors des journées pédagogiques et congés fixés par le Centre de services scolaire des Laurentides*</i>	18 h 30 à 21 h 30	École Fleur-des-Neiges
		Samedi (dès le 18 janvier 2025)	8 h 30 à 12 h 30	
PATINAGE LIBRE (dès la réouverture du centre sportif)	Pour tous	Mardi et jeudi	11 h à 12 h 20	Centre sportif Damien-Héту
		Samedi	13 h à 13 h 50	
HOCKEY LIBRE Équipement complet obligatoire (dès la réouverture du centre sportif)	6 à 17 ans	Journées pédagogiques et fêtes fixées par le Centre de services scolaire des Laurentides*	9 h à 10 h 45	Centre sportif Damien-Héту
		Journées pédagogiques et fêtes fixées par le Centre de services scolaire des Laurentides*	12 h 30 à 14 h 45	

* 31 janvier, 14 février, 10 et 31 mars 2025

ACTIVITÉS À LA BIBLIOTHÈQUE

Réservation obligatoire. Inscription en ligne ou par téléphone. Un tarif de 7 \$ par activité est applicable pour les non-résidents.

Activité	Thème	Date	Âge	Heure	Lieu
ANIMATION - JEUX DE SOCIÉTÉ	Jeux	12 janvier	5 à 12 ans	10 h 30	Bibliothèque Gaston-Miron
FLEURS DU HASARD	Art	26 janvier	11 à 15 ans		
L'ÉVOLUTION	Animaux	9 février	5 à 12 ans		
MONDE JURASSIQUE	LEGO	23 février	6 à 13 ans		
LA CORDE À LIVRES	Art	9 mars	4 à 7 ans		
CRUMBLE AU CHOCOLAT	Cuisine	23 mars	3 à 5 ans		



- 📍 **CENTRE-VILLE**
- ❄️ **Musique du temps des Fêtes**
- ❄️ **Le défi des écureuils** (parcours ludique)
- ❄️ **Balades en calèche**
- ❄️ **Village des bonheurs d'hiver**
- ❄️ **Sentier de marche**

- 📍 **PETITES ALPES**
- ❄️ **Sport et créativité** - 1^{er} février
- ❄️ **Amour et amitié** - 15 février
- ❄️ **Relaxation et danse** - 1^{er} mars
- ❄️ **Joie et curiosité** - 8 mars



Tous les détails au vsadm.ca/bonheurs-hiver

PROGRAMMATION – ENFANTS ET ADULTES

Les cours sont d'une durée de 8 à 10 semaines. Les taxes ne sont pas applicables pour les enfants de 14 ans et moins.

Cours	Âge	Horaire	Lieu	Coût*
ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES				
COURS TABLETTE IPAD	Adulte	Lundi : 10 h à 12 h	Bibliothèque	90 \$
CRÉATION INTUITIVES - ART INTUITIF	Adulte	Jeudi : 10 h à 11 h	Pavillon Philippe-Lapointe	130 \$
ÉCRITURE LUDIQUE	Adulte	Mardi : 10 h à 11 h	Relais des sables	130 \$
ESPAGNOL (N2)	16 ans et plus (N1 requis)	Mardi : 16 h à 17 h 30	Bibliothèque	140 \$
ESPAGNOL CONVERSATION	16 ans et plus (N3 requis)	Jeudi : 16 h à 17 h 30	Bibliothèque	140 \$
ACTIVITÉS PHYSIQUES				
ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS	10 ans et plus	Lun. et ven. : 18 h 45 à 20 h 30	École Notre-Dame-de-la-Sagesse	145 \$
DANSE CONTEMPORAINE	7 à 10 ans	Mardi : 16 h 30 à 17 h 30	Salle Champlain	115 \$
	11 à 17 ans	Mardi : 17 h 30 à 18 h 30		
DANSES GITANES	50 ans et plus	Mardi : 12 h à 13 h 30	Salle Champlain	160 \$
DANSE PRÉ-HIP-HOP	5 à 8 ans	Jeudi : 16 h 30 à 17 h 30	Salle Champlain	115 \$
DANSE STREETDANCE HIP HOP	9 à 12 ans	Jeudi : 17 h 30 à 18 h 30	Salle Champlain	115 \$
ESSETRICS - ÉTIREMENT SANTÉ	16 ans et plus	Lundi : 13 h à 14 h	Salle Champlain	90 \$
		Lundi : 14 h 30 à 15 h 30		
		Jeudi : 9 h 30 à 10 h 30		
		Jeudi : 10 h 45 à 11 h 45		
FUSION YOGA PILATES	15 ans et plus	Lundi : 10 h à 11 h	Salle Champlain	90 \$
HATHA YOGA	15 ans et plus	Mardi : 19 h à 20 h 30	Salle Champlain	120 \$
HATHA YOGA DOUCEUR	15 ans et plus	Mercredi : 13 h à 14 h 30	Salle Champlain	120 \$
MÉDITATION	16 ans et plus	Mardi : 19 h à 20 h	Pavillon Philippe-Lapointe	80 \$
QIGONG-YOGA	Adulte	Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30	Salle Champlain	90 \$
SOCCER INTÉRIEUR	U4 À U6	Dimanche : 9 h à 10 h	Polyvalente des Monts	105 \$
	U7 À U9	Dimanche : 10 h à 11 h		
	U10 À U12	Dimanche : 11 h à 12 h 15		
YOGA, SONS ET RELAXATION	Adulte	Mardi : 12 h à 13 h	Relais des sables	80 \$
YOGA SUR CHAISE	20 ans et plus	Lundi : 13 h à 14 h 30	Relais des sables	125 \$
		Mercredi : 13 h à 14 h 30		
		Mardi : 13 h à 14 h 30	Pavillon Philippe-Lapointe	
ZUMBA CHICKA	16 ans et plus	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30	Salle Champlain	120 \$
		Mercredi : 18 h à 19 h		
ZUMBA LATINA	16 ans et plus	Mardi : 10 h à 11 h Vendredi : 10 h à 11 h	Salle Champlain	125 \$

ATELIERS

Atelier	Âge	Jour	Date	Heure	Lieu	Coût*
AIDE AUX TABLETTES ÉLECTRONIQUES	Pour tous	Jeudi	16 janvier, 20 février et 20 mars	10 h à 12 h	Bibliothèque	Gratuit
ATELIER NUMÉRIQUE	Adulte	Lundi	27 janvier, 24 février et 24 mars	13 h 30	Bibliothèque	Gratuit
HEURE DU CONTE	Pour tous	Mardi	21 janvier, 18 février et 18 mars	10 h 30	Bibliothèque	Gratuit
		Samedi	4 janvier, 1 ^{er} février, 1 ^{er} mars et 5 avril	10 h		
GARDIENS AVERTIS	11 à 13 ans	Samedi	8 février	9 h à 16 h	Place Lagny	60 \$
PRÊTS À RESTER SEULS	9 à 12 ans	Samedi	11 janvier	9 h à 15 h	Place Lagny	60 \$
STIM (ATELIERS POUR LES JEUNES - SCIENCE, TECHNOLOGIE, MATHÉMATIQUES ET INGÉNIERIE)	8 ans et plus	Samedi	18 janvier, 15 février et 15 mars	10 h à 15 h	Bibliothèque	Gratuit

* Les tarifs indiqués sont applicables pour les résidents de Sainte-Agathe-des-Monts. Consultez le vsadm.ca/programmation-hiver pour connaître les tarifs pour les non-résidents.

Aquatique

Les cours sont d'une durée de 10 semaines pour les adultes.

Des **MODIFICATIONS** ont été apportées à la programmation!

Une session complète de cours aquatiques sera offerte cet hiver, remplaçant ainsi la demi-session initialement prévue

Détails au vsadm.ca

PROGRAMMATION ADULTES

Cours	Prérequis	Horaire	Durée	Coût
AQUAFORME (EN PARTIE PEU PROFONDE) Cours de conditionnement physique comprenant des exercices permettant de développer la capacité aérobique et le tonus musculaire. Il y a également une période d'étirements et de relaxation. L'activité se déroule dans la partie peu profonde. L'aquaforme tonifie le corps, favorise et accroît le niveau d'énergie.	Adulte, aucune expérience requise	Niveau 1 Mercredi : 13 h 30 à 14h 30 Niveau 2 Mardi : 9 h Mercredi: 9 h Jeudi: 9 h Niveau 3 Jeudi : 19 h	55 min.	100 \$
AQUAJOGGING (AQUAFORME EN PARTIE PROFONDE) L'aquajogging est l'équivalent de l'aquaforme mais en partie profonde. Son avantage premier est qu'il offre ainsi un entraînement sans impact sur les articulations. Les participants portent une ceinture de flottaison qui les aide à bouger au rythme de la musique et bien sûr, à s'amuser !	Adulte, aucune expérience requise	Mardi : 11 h	55 min.	100 \$
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE Exercices aérobiques et musculaires combinés à un entraînement en longueurs permettant de développer ou de maintenir une excellente condition physique générale. Conçu pour une clientèle active.	Adulte, aucune expérience requise	Lundi : 18 h	55 min.	100 \$
ADULTE 1 Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambe alternatifs par le biais d'entraînements par intervalles de 4 x 9 à 12 m.	16 ans et plus	Mercredi : 19 h	55 min.	100 \$
ADULTE 2 Progresser en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter 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. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.	16 ans et plus	Mercredi : 19 h	55 min.	100 \$
ADULTE 3 Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêt et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.	16 ans et plus	Mercredi : 19 h	55 min.	100 \$



Le cours auquel vous désirez vous inscrire est à pleine capacité?

Il est **primordial** de vous **inscrire sur la liste d'attente.**

Seuls les gens figurant sur la liste d'attente seront contactés si de nouvelles plages horaires sont rendues disponibles.

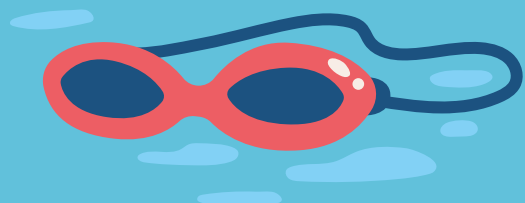


L'horaire du bain libre pour la période hivernale débutera le 19 janvier

BAIN LIBRE

Pour connaître l'horaire complet, consultez le vsadm.ca/programmation-aquatique

L'horaire peut changer sans préavis.



❄️ Horaire du temps des Fêtes

📅 27 au 30 décembre 2024

🕒 9 h à 15 h

3 couloirs + glissade

📅 3 au 6 janvier 2025

🕒 9 h à 15 h

3 couloirs + glissade



PROGRAMMATION ENFANTS

Les cours sont d'une durée de 8 semaines pour les enfants. Les cours seront suspendus durant la semaine de relâche (semaine du 2 mars).

Si votre enfant...	Cours	Horaire	Durée	Coût
est âgé de 4 à 12 mois*	PARENT ET ENFANT 1	Samedi : 9 h	30 min.	55 \$
est âgé de 12 à 24 mois*	PARENT ET ENFANT 2	Samedi : 8 h 30 et 9 h 30	30 min.	55 \$
est âgé de 2 à 3 ans*	PARENT ET ENFANT 3	Samedi : 8 h 30 et 9 h	30 min.	55 \$
	PRÉSCOLAIRE 1	Samedi : 8 h 30, 9 h 30, 10 h et 10 h 30	30 min.	55 \$
	PRÉSCOLAIRE 2	Samedi : 9 h et 10 h	55 min.	70 \$
	PRÉSCOLAIRE 3	Mardi : 17 h Samedi : 11 h	55 min.	70 \$
	PRÉSCOLAIRE 4	Mardi : 17 h Samedi : 11 h	55 min.	70 \$
est âgé de 3 à 5 ans*	PRÉSCOLAIRE 5	Samedi : 10 h et 11 h	55 min.	70 \$
	NAGEUR 1	Mardi : 18 h Samedi : 13 h 30	55 min.	70 \$
	NAGEUR 2	Mardi : 18 h Samedi : 14 h 30	55 min.	70 \$
	NAGEUR 3	Samedi : 14 h 30	55 min.	70 \$
	NAGEUR 4	Samedi : 13 h 30	55 min.	70 \$
	NAGEUR 5	Samedi : 14 h 30	55 min.	70 \$
est âgé de 5 à 12 ans*	NAGEUR 6	Samedi : 13 h 30	55 min.	70 \$
	MULTI-SPORTS AQUATIQUES	Mardi : 19 h Jeudi : 17 h	55 min.	70 \$
	PRIVÉS OU SEMI-PRIVÉS	Horaire à venir sur Sport Plus	30 min.	30 \$ (privé) 40 \$ (semi-privé)

* Veuillez consulter le vsadm.ca/programmation-aquatique afin de connaître le détail des habiletés requises pour le passage au niveau suivant.

ACTIVITÉS HIVERNALES 🗓️ Dès que la température le permettra

PATIN EXTÉRIEUR

- 📍 Parc Aurèle-Légaré
- 📍 Centre sportif Damien-Héту
- 📍 Parc Godon
- 🕒 10 h à 21 h

HOCKEY EXTÉRIEUR

- 📍 Parc Lionel-Groulx
- 📍 Parc Mont-Catherine
- 📍 Parc Pierre-Fournelle
- 📍 Centre sportif Damien-Héту
- 🕒 10 h à 21 h

SENTIER DE MARCHÉ

- 📍 Lac des Sables
- 🕒 9 h à 17 h

GLISSADE

- 📍 Petites Alpes
- 🕒 10 h à 21 h

BIBLIOTHÈQUE GASTON-MIRON

🗓️ 23 décembre

Ouverte (horaire régulier)

🗓️ 24 au 26 décembre

Fermée

🗓️ 27 au 30 décembre

Ouverte (horaire régulier)

🗓️ 31 décembre au 3 janvier

Fermée

🗓️ 4 janvier

Ouverte (horaire régulier)



Dévoilement de la programmation de la semaine de relâche

➡️ **Semaine du 13 janvier**

