



Début des cours : semaine du 6 avril

# Programmation – Printemps 2025

✓ Inscriptions résidents : 11 au 21 mars  
Inscriptions non-résidents : 18 au 21 mars



[vsadm.ca/programmation-printemps](https://vsadm.ca/programmation-printemps)

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
<b>BADMINTON</b> 8 terrains disponibles Réservation obligatoire	Pour tous	Lundi et mercredi (dès le 7 avril 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 7 avril 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	
<b>PICKLEBALL</b> 3 terrains disponibles	Pour tous	Mardi (dès le 8 avril 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 12 avril 2025)	8 h 30 à 12 h 30	
		Mardi et jeudi (dès la réouverture de l'aréna) Samedi (dès la réouverture de l'aréna)	11 h à 12 h 20 13 h à 13 h 50	
<b>PATINAGE LIBRE</b>	Pour tous	Journées pédagogiques et fériées fixées par le Centre de services scolaire des Laurentides*	13 h 50 à 14 h 50	Centre sportif Damien-Héту
<b>HOCKEY LIBRE</b> Équipement complet obligatoire	6 à 17 ans	Journées pédagogiques et fériées fixées par le Centre de services scolaire des Laurentides*	9 h à 10 h 45 11 h à 12 h 30	

\* 31 mars, 18, 21 avril, 16 et 19 mai 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
<b>ROBOTS - MATCH DE SOCCER</b>	Robotique	30 mars	6 à 12 ans		
<b>ORIGAMI</b>	Art	13 avril	8 à 14 ans		
<b>SOUS LA LOUPE</b>	Science	27 avril	5 à 10 ans		
<b>MANDALA</b>	Art	11 mai	6 ans et plus		
<b>CONFECTION D'UNE PIÑATA</b>	Art	25 mai	5 à 12 ans		
<b>AU-DELÀ DU LIVRE</b>	Éveil à la lecture	1 <sup>er</sup> juin	3 à 5 ans	10 h 30	Bibliothèque Gaston-Miron



**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.

# PROGRAMMATION - ENFANTS ET ADULTES

Les cours sont d'une durée de 8 à 11 semaines. Les taxes ne sont pas applicables pour les enfants de 14 ans et moins.

Cours	Âge	Horaire	Lieu	Coût*
<b>ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES</b>				
<b>CRÉATION INTUITIVES - ART INTUITIF</b>	Adulte	Judi : 10 h à 11 h 30	Pavillon Philippe-Lapointe	80 \$
<b>ESPAGNOL (N3)</b>	16 ans et plus (N2 requis)	Mardi : 16 h à 17 h 30	Bibliothèque	130 \$
<b>ESPAGNOL CONVERSATION</b>	16 ans et plus (N3 requis)	Judi : 16 h à 17 h 30	Bibliothèque	130 \$
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>				
<b>ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS</b>	10 ans et plus	Lun. et ven. : 18 h 45 à 20 h 30	École Notre-Dame-de-la-Sagesse	135 \$
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b>	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		
<b>DANSE EN LIGNE COUNTRY</b>	16 ans et plus	Mardi : 19 h à 20 h	Polyvalente des Monts	100 \$
<b>DANSES GITANES</b>	50 ans et plus	Mardi : 12 h à 13 h 15	Salle Champlain	160 \$
<b>DANSE PRÉ-HIP-HOP</b>	5 à 8 ans	Judi : 16 h 30 à 17 h 30	Salle Champlain	115 \$
<b>DANSE STREETDANCE HIP HOP</b>	9 à 12 ans	Judi : 17 h 30 à 18 h 30	Salle Champlain	115 \$
<b>ESSETRICS - ÉTIREMENT SANTÉ</b>	16 ans et plus	Lundi : 13 h à 14 h	Salle Champlain	85 \$
		Judi : 9 h 30 à 10 h 30		
		Judi : 10 h 45 à 11 h 45		
<b>FUSION YOGA PILATES</b>	15 ans et plus	Lundi : 10 h à 11 h	Salle Champlain	65 \$
<b>HATHA FLOW YOGA</b>	15 ans et plus	Mardi : 19 h à 20 h 30	Salle Champlain	100 \$
<b>HATHA YOGA DOUCEUR</b>	15 ans et plus	Mercredi : 13 h à 14 h 30	Salle Champlain	100 \$
<b>QIGONG-YOGA</b>	Adulte	Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30	Salle Champlain	90 \$
<b>YOGA SUR CHAISE</b>	20 ans et plus	Lundi : 13 h à 14 h 30	Relais des sables	190 \$
		Mercredi : 13 h à 14 h 30		

## ATELIERS

Atelier	Âge	Jour	Date	Heure	Lieu	Coût*
<b>HEURE DU CONTE</b>	Pour tous	Mardi	15 avril, 20 mai et 17 juin	10 h	Bibliothèque	Gratuit
		Samedi	5 avril, 3 mai et 7 juin	10 h 30		
<b>STIM (ATELIERS POUR LES JEUNES - SCIENCE, TECHNOLOGIE, MATHÉMATIQUES ET INGÉNIERIE)</b>	8 ans et plus	Samedi	26 avril, 10 mai et 14 juin	10 h à 15 h		

\* Les tarifs indiqués sont applicables pour les résidents de Sainte-Agathe-des-Monts. Tarif pour les non-résidents : 7 \$

## SPECTACLES

Gratuit pour les résidents. Entrée libre et paiement sur place. Pas de réservation.

Spectacle	Thème	Date	Âge	Heure	Lieu	Coût*
<b>ÉGLANTINE ET LE CAPITAINE POMPIDOU</b>	Musique	6 avril	3 à 8 ans			
<b>L'HISTOIRE DE BABAR</b>	Musique	18 mai	3 à 7 ans	10 h 30	Théâtre le Patriote	Gratuit
<b>LE BOUQUET</b>	Cirque	8 juin	Famille			

\* Les tarifs indiqués sont applicables pour les résidents de Sainte-Agathe-des-Monts. Tarif pour les non-résidents : 0 à 3 ans : Gratuit / 4 à 17 ans : 7 \$ / 18 ans et plus : 10 \$ (plus taxes)



# Soccer

✓ Inscriptions à partir du 24 mars 2025

Pour en savoir plus : [vsadm.ca/soccer](https://vsadm.ca/soccer)

## Du 10 juin au 14 août 2025

4 à 6 ans	Lundi : 18 h à 19 h
7 à 9 ans	Mercredi : 18 h à 19 h
10 à 12 ans	Mercredi : 19 h 15 à 20 h 30
13 à 15 ans	Lundi : 19 h 15 à 20 h 30



# Aquatique

Les cours sont d'une durée de 6 semaines pour les adultes.

## PROGRAMMATION ADULTES

Cours	Prérequis	Horaire	Durée	Coût*
<b>AQUAFORME (EN PARTIE PEU PROFONDE)</b> 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	<b>Niveau 1</b> Mercredi : 13 h 30  <b>Niveau 2</b> Mardi : 9 h Jeudi : 9 h Jeudi: 18 h  <b>Niveau 3</b> Jeudi : 19 h	55 min.	66 \$
<b>AQUAJOGGING (AQUAFORME EN PARTIE PROFONDE)</b> 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	<b>Niveau 2</b> Mardi : 10 h Jeudi : 10 h	55 min.	66 \$
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE</b> 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.	66 \$
<b>ADULTE 1</b> 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.				
<b>ADULTE 2</b> 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	Lundi : 9 h 30 Mercredi : 19 h	55 min.	66 \$
<b>ADULTE 3</b> 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.				

\* Les tarifs indiqués sont applicables pour les résidents de Sainte-Agathe-des-Monts.

## BAIN LIBRE

Pour connaître l'horaire complet, consultez le [vsadm.ca/programmation-aquatique](https://vsadm.ca/programmation-aquatique)  
L'horaire peut changer sans préavis.



## Dévoilement de la programmation du camp de jour

26 mars 2025

✓ Inscriptions à partir du 8 avril 2025



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

30 juin au 15 août 2025

**Nouveau**

Rencontre de parents obligatoire

📍 Place Lagny

📅 11 juin 2025

18 h 30 - Enfants de 4 à 8 ans

19 h 30 - Enfants de 9 à 12 ans

# PROGRAMMATION ENFANTS

Les cours sont d'une durée de 6 semaines pour les enfants.

Si votre enfant...	Cours	Horaire	Durée	Coût
est âgé de 4 à 12 mois*	<b>PARENT ET ENFANT 1</b>	Samedi : 9 h	30 min.	45 \$
est âgé de 12 à 24 mois*	<b>PARENT ET ENFANT 2</b>	Samedi : 8 h 30 et 9 h 30	30 min.	45 \$
est âgé de 2 à 3 ans*	<b>PARENT ET ENFANT 3</b>	Samedi : 8 h 30 et 9 h	30 min.	45 \$
est âgé de 3 à 5 ans*	<b>PRÉSCOLAIRE 1</b>	Samedi : 8 h 30, 9 h 30, 10 h et 10 h 30	30 min.	45 \$
	<b>PRÉSCOLAIRE 2</b>	Samedi : 9 h et 10 h Dimanche : 9 h	55 min.	56,25 \$
	<b>PRÉSCOLAIRE 3</b>	Mardi : 17 h Dimanche : 9 h	55 min.	56,25 \$
	<b>PRÉSCOLAIRE 4</b>	Mardi : 17 h Samedi : 11 h Dimanche : 10 h	55 min.	56,25 \$
	<b>PRÉSCOLAIRE 5</b>	Samedi : 10 h et 11 h Dimanche : 10 h	55 min.	56,25 \$
est âgé de 5 à 12 ans*	<b>NAGEUR 1</b>	Mardi : 18 h Samedi : 11 h et 13 h 30 Dimanche : 11 h	55 min.	56,25 \$
	<b>NAGEUR 2</b>	Mardi : 18 h Dimanche : 11 h	55 min.	56,25 \$
	<b>NAGEUR 3</b>	Samedi : 14 h 30	55 min.	56,25 \$
	<b>NAGEUR 4</b>	Samedi : 13 h 30	55 min.	56,25 \$
	<b>NAGEUR 5</b>	Samedi : 14 h 30	55 min.	56,25 \$
	<b>NAGEUR 6</b>	Samedi : 14 h 30	55 min.	56,25 \$
est âgé de 8 à 13 ans	<b>MULTI-SPORTS AQUATIQUES</b>	Jeudi : 17 h	55 min.	56,25 \$
	<b>COURS PRIVÉS</b>	Horaire à venir sur Sport Plus	30 min.	180 \$

\* Veuillez consulter le [vsadm.ca/programmation-aquatique](https://vsadm.ca/programmation-aquatique) afin de connaître le détail des habiletés requises pour le passage au niveau suivant.

📅 Inscriptions à partir du 15 avril 2025



## Cours de tennis

Début des cours :  
26 mai 2025

**Mini-tennis** Lundi :  
5 à 8 ans 18 h à 19 h

**Débutant Jr** Lundi :  
9 à 15 ans 19 h à 20 h

**Débutant adulte** Lundi :  
16 ans et plus 20 h à 21 h 30

Pour en savoir plus : [vsadm.ca/tennis](https://vsadm.ca/tennis)

## 🕒 Horaire régulier ajusté

L'horaire du mercredi sera ajusté pour accueillir les élèves du primaire participant au programme *Nager pour survivre*.

**12, 19 et 26 mars, 2, 9 et 16 avril, 7 et 14 mai**

Le bain libre de 9 h 30 à 10 h 45  
est **ANNULÉ**

**12, 19 et 26 mars, 2 et 16 avril**

Le bain libre initialement prévu de 11 h à 13 h  
sera **RÉDUIT** à 12 h à 13 h



Pour connaître l'horaire complet des bains libres, consultez le [vsadm.ca/programmation-aquatique](https://vsadm.ca/programmation-aquatique)