VILLE DE DEUX-MONTAGNES

ÉTÉ | SUMMER 2019

PROGRAMMATION PROGRAM

LOISIRS, CULTURE ET DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE
LEISURE, CULTURE AND COMMUNITY DEVELOPMENT

CARTE LOISIRS (obligatoire pour inscription)

Leisure Card (required for registration)

La Ville de Deux-Montagnes vous informe qu'une « **Carte loisirs** » est maintenant offerte gratuitement pour tous les résidents de Deux-Montagnes. Il est à noter que la carte loisirs sera **obligatoire** pour s'inscrire à la prochaine programmation, pour l'accès gratuit à la piscine et à d'autres activités. /The City of Deux-Montagnes is pleased to inform you that a "Leisure Card" is now be offered free of charge to all residents of Deux-Montagnes. It should be noted that the Leisure Card will be **mandatory** to register for the next registration period, for free access to the swimming pool and other activities.

Accès / Acess :

- Piscine municipale / Municipal Pool
- Patin libre / Free skating
- Hockey libre / Free hockey
- Inscription en ligne / Online registration
- Bain libre à Saint-Eustache (selon l'entente) / Swmming hours in Saint-Eustache (as per the agreement)

Documents requis / Documents required :

- **Adultes** : Carte d'assurance maladie et permis de conduire OU carte d'assurance maladie et compte de taxes ou compte d'un fournisseur de service (ex. : Hydro-Québec, Bell, Vidéotron, etc.) / **Adults**: Medicare card and driver's license OR Medicare card and tax bill or service provider's account (ex : Hydro-Quebec, Bell, Videotron, etc.)
- **Enfants (moins de 18 ans)** : Carte d'assurance maladie et permis de conduire OU carte d'assurance maladie, bulletin scolaire et certificat de naissance. / **Children under 18 yrs. old**: Medicare card and driver's license OR Medicare card, report card and birth certificate

Où et quand se procurer la carte / Where and when to get the card :

- **Sur place seulement / On site only**
  Au bureau des loisirs *(Leisure Dept)* 200, rue Henri-Dunant
- **Du 23 avril au 2 mai / April 23 to May 2**
  Lundi au jeudi : 8:30 à/to 12:00 – 13:00 à/to 19:30
- **Chaque 1er mardi du mois / Every 1st Tuesday of the month**
  8:30 à/to 12:00 – 13:00 à/to 19:30

Coût / Cost :

- Carte gratuite valide pour 2 ans / Free card valid for 2 years
- Frais de 3 $ pour son duplicata / $ 3 fee for duplicate

Information :

- Service des loisirs et développement communautaire
  450 473-4700

PÉRIODE D'INSCRIPTIONS
REGISTRATION PERIOD

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS DISPONIBLES SUR INTERNET !
REGISTRATION AND INFORMATION AVAILABLE ON INTERNET !

Lien : www.bit.ly/vdm-loisirs

Attention ! La Carte loisirs est obligatoire pour les inscriptions aux activités estivales et au camp du jour.
Notice : Leisure Card is required for the registration to the leisure activities and summer camp.

ACTIVITÉS ESTIVALES / SUMMER ACTIVITIES

PAR INTERNET
ONLINE
www.bit.ly/vdm-loisirs

RÉSIDENTS / RESIDENTS :
7 mai 9:00 au **9 mai** 23:00
NON-RÉSIDENTS /
NON RESIDENTS : **9 mai**

SUR PLACE
ON-SITE
200, rue Henri-Dunant
Deux-Montagnes, J7R 4W6

RÉSIDENTS / RESIDENTS :
7 au 9 mai - 9:00 à 11:30,
13:30 à 16:30*
NON-RÉSIDENTS /
NON RESIDENTS : **9 mai**

CAMP DE JOUR / DAY CAMP

PAR INTERNET
ONLINE
www.bit.ly/vdm-loisirs

RÉSIDENTS / RESIDENTS :
14 mai 9:00 au **16 mai** 23:00
NON-RÉSIDENTS /
NON RESIDENTS : **16 mai**

SUR PLACE
ON-SITE
200, rue Henri-Dunant
Deux-Montagnes, J7R 4W6

RÉSIDENTS / RESIDENTS :
14 au 16 mai - 9:00 à 11:30,
13:30 à 16:30*
NON-RÉSIDENTS /
NON RESIDENTS : **16 mai**

* **Activités estivales : Le mardi 7 mai, de 17:30 à 20:00, des inscriptions en soirée pourront être acceptées pour les résidents seulement.**

* **Camp de jour : Le mardi 14 mai, de 17:30 à 20:00, des inscriptions en soirée pourront être acceptées pour les résidents seulement.**

À noter que : Les inscriptions prises le soir, sur place, en papier, ne sont pas garanties tant que l'information n'est pas enregistrée par une employée permanente de jour. Pour ces inscriptions, il est préférable de payer par chèque. Vérification : 450 473-4700. **Nous ne faisons aucun appel téléphonique de confirmation.**

* **Summer activities : On Tuesday May 7th, from 5 :30 pm to 8 :00 pm, evening registration will be accepted for residents only.**

* **Day Camp : On Tuesday May 14th, from 5 :30 pm to 8 :00 pm, evening registration will be accepted for residents only**

Please note that : On-site registration held in the evening is not guaranteed until officially recorded by a full-time day employee. Paying by cheque is preferable for these registrations. Verification : 450 473-4700. **We do not confirm by phone.**

INFORMATIONS GÉNÉRALES
GENERAL INFORMATION
450 473-4700

Carte loisirs obligatoire pour inscription / Leisure card required for registration

INFORMATIONS RELATIVES AUX ACTIVITÉS LOISIRS

TAXES :
Les taxes sont incluses dans le prix. / Taxes are included in the price.

ANNULATION / Cancellation :
En cas d'annulation d'une activité par le Service des loisirs, les personnes déjà inscrites seront remboursées en totalité. Toute personne qui désire demander une annulation d'inscription doit le faire **par écrit** avant la fin de la **première semaine d'activités**. Pour les ateliers de fin de semaine ou ceux d'une journée, la demande doit être reçue deux semaines avant l'atelier. Après ces échéances, aucun remboursement ne sera accordé. Dans tous les cas, un montant de dix dollars (10 $) par personne, par activité, sera retenu pour couvrir les frais d'administration en plus de la portion des cours utilisés. / In the event that an activity is cancelled by the Leisure Department, those who are already registered will be fully reimbursed. Anyone wishing to cancel a registration must do so **in writing** before the end of the **first week of activities**. For weekend or one-day workshops, the request must be received two weeks prior to the workshop. After these deadlines, no refund will be granted. In all cases, an amount of ten dollars ($ 10) per person, per activity, will be retained to cover administration costs in addition to the portion of the courses used.

PAIEMENT / Payment :
INTERNET : Mastercard ou/or Visa

SUR PLACE : Argent comptant, carte de crédit, chèque à l'ordre de « Ville de Deux-Montagnes » ou carte de débit (jour seulement). *** AUCUN CHÈQUE POSTDATÉ * (sauf pour le camp de jour).** Pour un chèque sans provisions, des frais de 25 $ seront facturés.

ON-SITE : Cash, debit or credit card (daytime only) or checks payable to « Ville de Deux-Montagnes ». * NO POSTDATED CHECKS * (except for Day camp). A $25 fee will be charged for NSF checks.

LANGUES / Language :
L'ensemble des activités se déroule en français, mais certains animateurs peuvent s'exprimer en anglais. / All activities are held in French but some instructors can speak English.

HORAIRE / Schedule :
Les horaires des activités sont sujets à changement s'il y a un manque de participants et/ou si des activités sont annulées. Pendant la session, si un cours doit être annulé, il sera repris à une date ultérieure. Il n'y aura aucun remboursement pour ces cours reportés. / The schedules of the activities are subject to change if there is a lack of participants and / or if activities are cancelled. During the session, if a course is to be cancelled, it will be resumed at a later date. There will be no refunds for these deferred courses.

RABAIS / Discount :
Pour les résidents de Deux-Montagnes seulement / For Deux-Montagnes residents only :

- Un rabais de 25% est accordé pour le deuxième enfant et plus d'une même famille, inscrit dans la même discipline. Le coût le plus élevé sera attribué à l'enfant le plus vieux. **Ce rabais ne s'applique pas aux cours de sauvetage, aux ligues de tennis, aux sorties du camp de jour ni à son service de garde.** / A 25% discount is offered for the second child or additional children from the same family registered in the same activity. The highest cost will be charged to the oldest child. **This discount does not apply to the lifesaving course, the tennis league, day camp outings and daycare.**
- Un rabais de 25% est aussi accordé aux personnes âgées de 55 à 64 ans (preuve requise). / A 25% discount is also offered to people aged between 55 to 64 years old (proof required)
- Pour les résidents de 65 ans et plus, gratuité pour le premier cours et rabais de 50 % pour les cours suivants. / For 65 yrs. and over, free for the first course and 50% discount for the following courses.

NON-RÉSIDENTS / Non residents :
Le coût d'inscription pour les non-résidents est majoré de 50%. / The registration cost for non-residents is increased by 50%.

CAMP DE JOUR
Day Camp
Du 25 juin au 9 août (7 semaines)

ANNULATION / Cancellation :
Pour le camp de jour et son service de garde, la demande doit être reçue deux semaines avant le début de la semaine pour laquelle le remboursement est demandé. Les sorties ne sont pas remboursables à moins d'une preuve médicale. / For day camp and daycare, the request must be received two weeks before the start of the week for which the refund is requested. **Outings are not refundable** unless medical proof.

INFORMATIONS RELATIVES AU CAMP DE JOUR:

- **Soirée d'information : Le mercredi 1er mai, à 19 h**, au centre communautaire, 200, Henri-Dunant. / **Information evening: Wednesday, May 1st, at 7:00 pm**, at the community center, located at 200, Henri-Dunant.
- **Important :** Les inscriptions au camp de jour et au service de garde se font sur une base hebdomadaire. Le nombre de places ne sera pas limité si vous vous inscrivez durant la période d'inscription. / **Important:** Registration for day camp and daycare service is on a weekly basis. The number of places is unlimited if you register during the registration period.
- Les enfants doivent avoir l'âge requis avant le 30 septembre 2019, sans exception. / Children must be of the required age by September 30th, 2019, without exception.
- **Paiement :** Les chèques postdatés pour le camp de jour seulement seront acceptés jusqu'au 7 juin. / **Payment:** Post-dated checks for day camp only will be accepted until June 7th .
- Informations sur les inscriptions – voir pages 2 et 3. / Information on registration - see pages 2 and 3.

FRAIS DE RETARD / Late fee :
Des frais de retard de 30 $ par enfant sont facturés pour toute inscription au camp de jour effectuée après la période d'inscription. / A late fee of $ 30 per child is charged for any day camp registration made after the registration period.

FRAIS DE TRANSFERT OU D'AJOUT / Transfer or addition fees :
Des frais de 10 $ par enfant, par demande sont facturés pour tout ajout ou transfert de semaines du camp de jour ou du service de garde effectué après la période d'inscription. / A fee of $ 10 per child, per request is charged for any additions or transfers of weeks of the day camp or day care service after the registration period.

Crédit photo : © Shutterstock / fotoinfot

CAMP DE JOUR / Day Camp

Du 25 juin au 9 août (7 semaines)

CAMP DE JOUR / DAY CAMP

ÂGE AGE	JOUR DAY	LIEU LOCATION	Semaines 1 & 2 weeks Début : 25 juin 2019 Congés : 24 juin & 1er juillet Closed : June 24 & July 1	Semaines 3 à 7 weeks 8 juillet au 9 août July 8 to August 9
5-6 ans / yrs.	Lundi au vendredi 9:00 à 16:00	École des Mésanges 203, 14e Avenue (Entrée par chemin d'Oka) (Entrance by Oka Road)	Résident : 48 $ 2e enfant et + : 36 $ Non-résident : 72 $	Résident : 60 $ 2e enfant et + : 45 $ Non-résident : 90 $
7-8 ans / yrs.		École Sauvé 214, 9e Avenue (Entrée par la cour arrière) (Entrance by schoolyard)		
9-13 ans / yrs.		École des Mésanges 203, 14e Avenue (Entrée par chemin d'Oka) (Entrance by Oka Road)		

SERVICE DE GARDE / DAYCARE

ÂGE AGE	JOUR DAY	LIEU LOCATION	Semaines 1 & 2 weeks Congés : 24 juin & 1er juillet Closed : June 24 & July 1	Semaines 3 à 7 weeks 8 juillet au 9 août July 8 to August 9
5-6 ans / yrs.	Lundi au vendredi MATIN / MORNING : 6:15 à 9:00 SOIR / EVENING : 16:00 à 18:00	École des Mésanges	**COMPLET / FULL TIME** (matin ET soir) (morning AND evening) Résident : 24 $ Non-résident : 36 $ **PARTIEL / PART TIME** (matin OU soir) (morning OR evening) Résident : 16 $ Non-résident : 24 $	**COMPLET / FULL TIME** (matin ET soir) (morning AND evening) Résident : 30 $ Non-résident : 45 $ **PARTIEL / PART TIME** (matin OU soir) (morning OR evening) Résident : 20 $ Non-résident : 30 $
7-8 ans / yrs.		École Sauvé		
9-13 ans / yrs.		École des Mésanges		

SORTIE / OUTINGS

- **Pour la sécurité des enfants, l'achat d'un chandail est obligatoire et doit être porté lors des sorties. Coût : 8 $ Le chandail des années antérieures est accepté.**
- **<u>REMISE DU CHANDAIL</u> : Au bureau des Loisirs, pendant les heures de bureau ou en soirée, les 21 et 23 mai, de 17 h à 21 h, pour récupérer votre nouveau chandail.**
- En cas de pluie, certaines sorties pourront être reportées au vendredi.
- Places assurées si l'inscription est faite pendant la période d'inscriptions. Ensuite, si des places sont toujours disponibles, l'inscription pourrait être acceptée 2 semaines avant la date de la sortie.
- Les départs et arrivées auront lieu aux endroits respectifs de chaque camp de jour.
- Il est possible que l'heure du départ et d'arrivée soit modifiée selon le lieu de la sortie afin de permettre aux enfants d'en profiter pleinement.
- Un service de garde est inclus pour les enfants non-inscrits aux sorties.
- Coût :
  - Chandail : 8 $
  - Résident : 25 $ / enfant / sortie
  - Non-résident : 40 $ / enfant / sortie

- **For the safety of children, the purchase of a t-shirt is mandatory and must be worn during outings. Cost: $ 8. The t-shirt of previous years is accepted.**
- **<u>T-SHIRT PICK-UP</u> : At the Leisure Department, during office hours or in the evening, May 21 & 23, from 5 to 9 pm.**
- In case of rain, some outings can be postponed to Friday.
- Places guaranteed if registration is made during the registration period. Afterwards, if places are still available, registration could be accepted 2 weeks before the date of the outing.
- Departures and arrivals will take place at the respective locations of each day camp.
- It is possible that the time of departure and arrival will be changed according to the outing in order to allow the children to fully enjoy their day.
- Daycare service is included for children who are not registered for the outings.
- Cost :
  - T-shirt : $ 8
  - Resident : $ 25 / child / outing
  - Non-resident : $ 40 / child / outing

DATES Mercredi / Wednesday	TOUS LES ÂGES ALL AGES
26 juin / June	**Parc Oméga**
3 juillet / July	**Super Aqua Club**
10 juillet / July	**Mouseball + mini bootcamp**
17 juillet / July	**Royaume de nulle part**
24 juillet / July	**GUEPE**
31 juillet / July	**Amusement Action Directe**
7 août / August	**Arbre en arbre Mirabel**

Crédit photo : © Shutterstock / Sergey Novikov

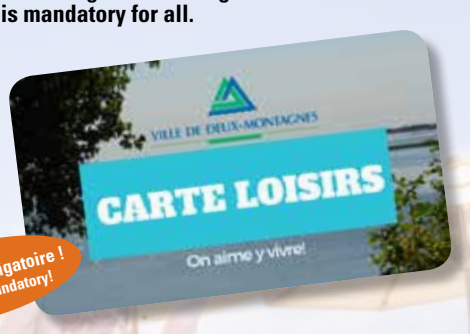
Piscine extérieure / Outdoor pool

Du 22 juin au 18 août , Parc Central, 13e Avenue, au sud du chemin d'Oka
450 473-4101

- **L'installation vous offre une pataugeoire pour les tout-petits, une grande piscine avec sections peu profonde et profonde et une section réservée au tremplin et glissade.**
- **Casque de bain obligatoire pour tous.**

- **The facility offers a wading pool for toddlers, a large pool with shallow and deep sections along with a diving board and slide.**
- **A bathing cap is mandatory for all.**

HORAIRE DU BAIN LIBRE / SCHEDULE FOR PUBLIC SWIM	
Pour tous / For all :	**13:00 à 18:00 & 18:30 à 19:50**
Pataugeoire / Wading pool :	**12:00 à 18:30**
Adultes seulement / Adults only :	**12:00 à 13:00 & 18:00 à 18:30**



- **Entrée gratuite pour résidents de Deux-Montagnes**
- **Free entry for Deux-Montagnes residents**

Carte Loisirs obligatoire !
Leisure Card mandatory!

Pour non-résidents / *For non residents*
Coûts d'admission et de cartes de membres /
Admission and membership costs

La carte de membre pour les non-résidents est disponible sur place, à la piscine. Une petite photo est requise.
Membership card for non-residents is available at the pool. A small picture is required.

NON-RÉSIDENTS	ENFANT / CHILD	ADULTE / ADULT	FAMILLE / FAMILY
CARTE DE MEMBRE / Membership Card	**20 $**	**40 $**	**85 $**
ADMISSION (sans carte de membre) (without membership card)	**2 $**	**3 $**	---

Crédit photo : © Shutterstock / YanLev

Cours de natation pour enfants / Children's Swimming lessons

3 SESSIONS AU CHOIX / CHOICE OF 3 SESSIONS		
Session # 1 – 9 cours **lundi, mercredi et vendredi** **Du 26 juin au 15 juillet** (congé 24 juin) **Monday, Wednesday, Friday** **June 26 to July 15**	**Session # 2 – 9 cours** **lundi, mercredi et vendredi** **Du 22 juillet au 9 août** **Monday, Wednesday, Friday** **July 22 to August 9**	**Session # 3 – 9 cours** **Samedi** **Du 22 juin au 17 août** **Saturday** **June 22 to August 17**

- Les cours de natation auront lieu beau temps, mauvais temps, à moins d'orage.
- Le programme de la Croix-Rouge sera couvert en entier pour chaque niveau, même s'il y a des annulations.

- Swimming lessons will be held in good or bad weather, unless there is a storm.
- The Red Cross program will be fully covered for each level, even if there are cancellations.

ÂGE / AGE	NIVEAU / LEVEL	DESCRIPTION	HORAIRE / SCHEDULE Session # 1 & # 2	HORAIRE / SCHEDULE Session # 3	COÛT / COST
3 - 5 ans (seul à l'eau) (alone in water)	Loutre de mer	Niveau d'entrée au programme seul à l'eau. Entry level for children alone in water.	11:30 à 11:55	11:30 à 11:55	**Résident :** 43 $ **2e enfant & + (résident) :** 32,25 $ **Non-résident :** 65 $
	Salamandre	Doit être à l'aise dans l'eau. Must be at ease alone in water.	11:00 à 11:25	11:00 à 11:25	
	Poisson-lune	Doit nager seul 2 mètres, effectuer un bon battement de jambes et être capable de nager avec sa tête dans l'eau. Must swim alone 2 meters, kick well and be able to put head under water.	11:00 à 11:50	11:00 à 11:50	**Résident :** 65 $ **2e enfant & + (résident) :** 48,75 $ **Non-résident :** 98 $
	Crocodile	Doit pouvoir nager seul 2 à 5 mètres sans aide sur le dos et sur le ventre. Must to able to swim alone, 2 to 5 meters, on back and stomach, without assistance.	11:00 à 11:50	10:00 à 10:50	

Cours de natation pour enfants
Children's Swimming lessons

ÂGE AGE	NIVEAU LEVEL	DESCRIPTION	HORAIRE / SCHEDULE Session # 1 & # 2	HORAIRE / SCHEDULE Session # 3	COÛT COST
6 ans +	Junior 1	Niveau d'entrée pour les enfants de 6 ans et plus Entry level for children 6 yrs. and over.	11:00 à 11:50	10:00 à 10:50	**Résident :** 65 $ **2e enfant & + (résident)** : 48,75 $ **Non-résident :** 98 $
	Junior 2	L'enfant doit nager 5 mètres seul, être à l'aise sur le ventre et le dos, mettre sa tête dans l'eau et y ouvrir les yeux. Must swim 5 metres alone, be at ease on stomach and back, put head underwater and open eyes.	10:00 à 10:50	10:00 à 10:50	
	Junior 3	Doit nager 3 x 5 mètres seul et sans aide sur le ventre et le dos, être capable de flotter plus de 5 secondes, seul sur le ventre et le dos. Child must swim 3 x 5 metres alone without assistance on stomach and back, be able to float for 5 seconds alone on stomach and back.	10:00 à 10:50	9:00 à 9:50	
	Junior 4	Doit être capable de plonger à genoux, nager sur place 20 secondes, nager sur le ventre et le dos 3 x 10 mètres et tenter de respirer sur les côtés. Child must be able to dive kneeling, tread water 20 seconds, swim 3 x 10 metres on stomach and back, and try side breathing in crawl.	10:00 à 10:50	9:00 à 9:50	
	Junior 5	Doit pouvoir faire un roulement des épaules sur le dos, le Crawl 3 x 10 mètres, respiration sur le côté, bras bien droits en l'air. Swimmer must be able to do the Crawl x 10 metres, do the shoulder roll on the back, side breathing, arms out straight in the air.	10:00 à 10:50	9:00 à 9:50	
	Junior 6	Doit nager 2 longueurs de Crawl et dos crawlé, coup de pieds fouetté sur le dos 3 x 5 mètres. Swimmer must swim 2 lengths, do front and back Crawl, elementary back stroke and dolphin kick 3 x 5 meters.	9:00 à 9:50	–	
	Junior 7	Doit nager 3 longueurs de crawl et dos crawlé sans arrêt, 2 longueurs de dos élémentaire, 3 longueurs de nage d'endurance. Swimmer must swim 3 continuous lengths, front and back Crawl, 2 lengths elementary back stroke, 3 lengths endurance swim.	9:00 à 9:50	–	
	Junior 8	Doit maîtriser le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire, connaître le coup de pied de sauvetage et le coup de pied fouetté sur le ventre. Swimmer must master the front Crawl, back Drawl, and elementary back stroke, life saving kick and dolphin kick on stomach.	9:00 à 9:50	–	
	Junior 9 et 10	Doit maîtriser le crawl, dos crawlé, dos élémentaire et la brasse complète, nager 14 longueurs sans arrêt. Niveau 10 : 20 longueurs sans arrêt et on ajoute le papillon. Swimmer must master the front Crawl, back Drawl, elementary back stroke and breast stroke, and swim 14 continuous lenghts. For Level 10 : 20 continuous lenghts, plus butterfly stroke.	9:00 à 9:50	–	
10 ans NOUVEAUTÉ ! NEW!	Jeune Sauveteur initié Rookie Swim Patrol	Préalable: Junior 10 Permet de développer ton endurance et tes techniques de nage et initiation au sauvetage. Prerequisite: Junior 10 Helps you to develop your endurance and your swimming technique. Also rescue initiation.	–	9:00 à 10:00	Information Service des loisirs 450 473-4700

Crédit photo : © Shutterstock / YanLev

COURS COURSES	DESCRIPTION	DATES	JOUR DAY	HEURE HOUR	COÛT COST	ENDROIT LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
Auto-défense & Taekwondo / Self-defense & Taekwondo	Tout en apprenant à se défendre, le participant développe des notions de Taekwondo, judo, aïkido, boxe et surtout de la confiance en soi. While learning to defend themselves, participants develop concepts of Taekwondo, judo, aikido, boxing and especially self-confidence.	10 semaines / weeks 25 juin au 29 août Les enfants sont les bienvenus! tarif réduit Kids are welcome! Reduced rate	Mardi et Jeudi	18:15 à 19:30 (1¼ heure)	**Résident :** 144 $ **Résident 55 + :** 108 $ **Résident 65 + :** Gratuit ou / Free or 72 $ **Non-résident :** 210 $	Centre communautaire (200, rue Henri-Dunant)	Kimono 65 à 80 $ Possibilité de frais pour examen Possible fees for exam
CARDIO F.I.T.	Un entraînement par intervalles fonctionnels à haute intensité d'une durée de 30 minutes en petits groupes sous forme de circuits et de stations. 30-minute high-intensity functional interval training in small groups. The training involves a series of intervals in the form of circuits and stations	8 semaines / weeks 3 juillet au 21 août	Mercredi	20:00 à 20:30	**Résident :** 112 $ **Résident 55 + :** 84 $ **Résident 65 + :** Gratuit ou 56 $ **Non-résident :** 168 $	Parc Aimé Struthers (chemin du Grand-Moulin)	Tapis d'excercice / Exercise Mat
CARDIO-JOGGING INITIATION	Initiation au jogging de façon sécuritaire et progressive, dans un encadrement professionnel et par des entraîneurs certifiés. Conçu pour permettre de développer l'endurance aérobie et musculaire tout en développant une bonne technique. Initiation to jogging in a safe and progressive way, given by certified coaches. Designed to develop aerobic and muscular endurance while developing good technique.	8 semaines / weeks 2 juillet au 20 août	Mardi	19:30 à 20:30	**Résident :** 112 $ **Résident 55 + :** 84 $ **Résident 65 + :** Gratuit ou 56 $ **Non-résident :** 168 $	Boisé de la gare (piste cyclable) R.V. stationnement 20e avenue près de la piste cyclable) Wooded area (bicycle path) Meeting place: Parking 20th Avenue, near bicycle path)	Espadrilles, eau Running shoes, water
CARDIO-POUSSETTE	Conçu et recommandé pour les nouvelles mamans avec bébé dans la poussette, ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut. l'entraînement mise sur l'alignement postural et cible les bons exercices d'abdominaux. Designed and recommended for new moms with baby in stroller, this cardiovascular and muscle training program has no jump. the workout focuses on postural alignment and targets good abdominal exercises.	8 semaines / weeks 3 juillet au 21 août	Mercredi	10:30 à 11:30	**Résident :** 112 $ **Résident 55 + :** 84 $ **Résident 65 + :** Gratuit ou 56 $ **Non-résident :** 168 $	Boisé de la gare (piste cyclable) R.V. stationnement 20e avenue près de la piste cyclable) Wooded area (bicycle path) Meeting place: Parking 20th Avenue, near bicycle path)	Matelas d'exercice, bande élastique Exercise mat, elastic band
KANGOO JUMP	Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des supers bottes trampolines. Permet de brûler plus de calories tout en réduisant l'impact sur le corps. Travail le cardio et la musculation. Have fun while training with trampoline boots. Allows you to burn more calories while reducing the impact on the body. Cardio work out and bodybuilding.	8 semaines / weeks 6 juillet au 24 août	Samedi	9:00 à 10:00	**Résident :** 98 $ **Résident 55 + :** 73,50 $ **Résident 65 + :** Gratuit ou 49 $ **Non-résident :** 147 $	École Emmanuel-Chénard (cours d'école / school yard)	Bottes trampolines fournies

Activités pour adultes
Activities for adults

Crédit photo : © Shutterstock / fizkes

COURS COURSES	DESCRIPTION	DATES	JOUR DAY	HEURE HOUR	COÛT COST	ENDROIT LOCATION	ÉQUIPEMENT EQUIPMENT
TAI CHI	Art martial qui allie la fluidité du mouvement et le contrôle respiratoire et accroît l'énergie, la concentration et la détente. A martial art that combines the fluidity of movement and breathing control and increases energy, concentration and relaxation.	10 semaines / weeks 25 juin au 27 août	Mardi et Jeudi	19:30 à 20:30	**Résident :** 115 $ **Résident 55 ans + :** 86 $ **Résident 65 ans + :** Gratuit ou / Free or 57,50 $ **Non-résident :** 172 $	Centre communautaire (200, Henri-Dunant)	Serviette / towel
YOGA (HATHA) **DÉBUTANT** BEGINNER	Différentes postures axées sur la concentration, la respiration et la relaxation. Different postures that focus on concentration, breathing and relaxation.	5 semaines / weeks 12 juin au 10 juillet	Mercredi **Prof. : Patrick Crépeault**	18:15 à 19:45	**Résident :** 60 $ **Résident 55 ans + :** 45 $ **Résident 65 ans + :** Gratuit ou 30 $ **Non-résident :** 90 $	Centre communautaire (200, Henri-Dunant)	Serviette / towel
YOGA (HATHA) **INTERMÉDIAIRE** INTERMEDIATE	Des postures plus avancées sont ajoutées ainsi que des enchaînements et des variations. More advanced postures are added as well as sequences and variations.	5 semaines / weeks 12 juin au 10 juillet	Mercredi **Prof. : Patrick Crépeault**	20:00 à 21:30			
YOGA 50+ **DÉBUTANT** BEGINNER	Un yoga sur mesure, simple et relaxant pour 50 ans +. An individualized yoga, simple and relaxing for 50 yrs. +	5 semaines / weeks 12 juin au 10 juillet	Mardi **Prof. : Patrick Crépeault**	8:45 à 10:15	**Résident :** 60 $ **Résident 55 ans + :** 45 $ **Résident 65 ans + :** Gratuit ou 30 $ **Non-résident :** 90 $	Centre communautaire (200, Henri-Dunant)	Serviette / towel
YOGA 50+ **INTERMÉDIAIRE** INTERMEDIATE	Un yoga sur mesure pour les 50 ans+ avec des postures avancées. An individualized yoga for 50 yrs. + with more advanced postures.	5 semaines / weeks 12 juin au 10 juillet	Mardi **Prof. : Patrick Crépeault**	10:30 à 12:00			

Activités pour adultes
Activities for adults

COURS COURSES	DESCRIPTION	DATES	JOUR / DAY	HEURE / HOUR	COÛT COST
Aquaforme / Aquafitness	Exercices au son d'une musique entraînante dans l'eau peu profonde. Exercises to lively music in shallow water	7 semaines / weeks 24 juin au 8 août	Lundi	20:00 à 21:00	**Résident :** 65 $ **Résident 55 ans + :** 48,75 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 32,50 $ **Non-résident :** 97,50 $
			Mercredi		
			Mardi	11:00 à 12:00	
			Jeudi		
Aquajogging NOUVEAUTÉ ! NEW!	Un défi à relever ! Un cours tout en suspension/flottaison dans la partie profonde de la piscine. Travail musculaire et cardio respiratoire. Parfait aussi pour femmes enceintes ! Préalables : être à l'aise en eau profonde et savoir nager. Ceinture de flottaison incluse. New a good challenge ? This floating course is given in the deep part of the pool. Great muscular.	7 semaines / weeks 25 juin au 6 août	Mardi	20:00 à 21:00	**Résident :** 65 $ **Résident 55 ans + :** 48,75 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 32,50 $ **Non-résident :** 97,50 $
Aqua Zumba NOUVEAUTÉ ! NEW!	L'ambiance est à la fête ! Entraînement énergique suivant le rythme d'une musique entraînante stimulant les muscles et le cardio. It's party time ! Energetic training following the rhythm of a music. Great muscular and cardio workout.	4 semaines / weeks 25 juin au 18 juillet	Mardi	9:30 à 10:30	**Résident :** 50 $ **Résident 55 ans + :** 37,50 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 25 $ **Non-résident :** 75 $
		7 semaines / weeks 27 juin au 8 août	Jeudi	20:00 à 21:00	**Résident :** 88 $ **Résident 55 ans + :** 66 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 44 $ **Non-résident :** 132 $

Crédit photo : © Shutterstock / wavebreakmedia

Autres activités aquatiques
Other aquatic activities

EN COLLABORATION AVEC « WHATSUP » !

C'est quoi du « Stand Up Paddle » ou du SUP ?
Le « stand up paddle » aussi nommé SUP, est un sport de glisse nautique où le pratiquant se tient debout sur une planche se propulsant à l'aide d'une pagaie.

What is « Stand Up Paddle » or SUP ?
The Stand Up Paddle also called SUP, is a water sport where the participant stands on a board propelling himself with a paddle.

SUR LA RIVIÈRE DES MILLE ÎLES (parc Moir – coin 3e Avenue et ch. d'Oka) / on the Mille Île River (Moir Park – corner 3rd Ave. & Oka Rd)

COURS COURSES	DESCRIPTION	DATES	JOUR / DAY	HEURE / HOUR	COÛT COST
Initiation au SUP (15 ans +)	Initiation à la planche à pagaie. Équipement fourni. Participant doit être à l'aise dans l'eau Initiation to paddleboard. Equipment provided. Participant must be at ease in water and able to swim with a lifejacket.	Atelier de 2 heures Choix de dates: 2-hour workshop Choice of dates: 8 juillet 15 juillet	Lundi	18:00 à 19:00	**Résident :** 25 $ **Résident 55 ans + :** 19 $ **Résident 65 ans + :** gratuit **Non-résident** 38 $
SUP fitness (15 ans +)	Entraînement cardio-musculaire sur une planche à pagaie. Équipement fourni. Participant doit être à l'aise dans l'eau. Cardio-muscular training on a paddleboard. Equipment provided. Participant must be at ease in water.	8 semaines / weeks 23 juin au 11 août Parc Moir	Dimanche	9:00 à 10:00	**Résident :** 80 $ **Résident 55 ans + :** 60 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 40 $ **Non-résident :** 120 $
SUP yoga	Venez essayer le yoga sur une planche à pagaie ! Une façon originale de pratiquer le yoga pour tonifier vos muscles stabilisateurs et votre équilibre. Équipement fourni. Participant doit être à l'aise dans l'eau. Come try yoga on one of our paddleboards! An original way of practicing yoga to tone your muscles and your balance. Equipment provided! Participant must be at ease in water.	8 semaines / weeks 23 juin au 11 août Parc Moir	Dimanche	10:00 à 11:00	**Résident :** 80 $ **Résident 55 ans + :** 60 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 40 $ **Non-résident :** 120 $
SUP 7-12 ans	Initiation à la planche à pagaie pour les 7 à 12 ans. Équipement fourni. L'enfant doit être à l'aise dans l'eau et pouvoir nager avec un gilet de sauvetage. Initiation to paddleboard for children 7 to 12 yrs. Equipment provided. Child must be at ease in water and able to swim with a lifejacket.	8 semaines / weeks 23 juin au 11 août Parc Moir	Dimanche	11:00 à 12:00	**Résident :** 70 $ **2e enfant + :** 52,50 $ **Non-résident :** 105 $

RAFRAÎCHISSEZ-VOUS DANS NOS JEUX D'EAU !
REFRESH YOURSELF IN OUR WATER GAMES

Parc Olympia Park
1005, rue Guy

Parc Louis Warren
Rue Ronsard

BAIGNADE INTÉRIEURE
INDOOR SWIMMING

Une entente avec la Ville de Saint-Eustache permet aux citoyens de profiter gratuitement de périodes de baignade libre réservées exclusivement aux Deux-Montagnais, au Complexe aquatique Saint-Eustache, situé au 230, boul. Arthur-Sauvé. (carte loisirs Deux-Montagnes obligatoire).

An agreement with the city of Saint-Eustache allows citizens to enjoy free swimming periods reserved exclusively for Deux-Montagnes residents, at the Saint-Eustache Aquatic Center, located at 230, boul. Arthur-Sauvé. (Deux-Montagnes Leisure Card required)

Horaire / Schedule :

Dimanche / Sunday : **17:30 à 20:00** (bassin récréatif /Recreational section)
– Prendre note que dimanche 9 juin la baingnade libre est annulée / cancelled June 9
Lundi / Monday : **19:00 à 20:00** (bassin récréatif) / Recreational section)
Mardi / Tuesday : **10:00 à 12:00** (bassins récréatif et compétitif / Recreational and competitive section)

Complexe aquatique Saint-Eustache, 230, boul. Arthur-Sauvé

Tennis

4 terrains éclairés, Parc Olympia (angle de la rue Guy et 10e Avenue)
450 473-4700

Accès aux terrains de tennis sans frais
- Ouvert du 4 mai au 13 octobre.
- **Le mardi et jeudi, les terrains sont réservés pour les cours et ligues de tennis de la ville ainsi que le samedi matin.**
- Les lumières s'éteignent à 23 h.

Free access to tennis courts
- Open every day, from May 4 to October 13.
- **Tuesday and Thursday, the courts are reserved for City tennis courses and leagues as well as Saturday mornings.**
- The lights turn off at 11 pm.

COURS DE TENNIS / TENNIS COURSES AVEC L'ÉCOLE DE TENNIS QUARANTE-ZÉRO !

- Information sur inscription, voir page 2 et 3
- La Ville de Deux-Montagnes en collaboration avec l'école de tennis "Quarante-Zéro" est fière de vous proposer une programmation revitalisée pour l'été 2019.
- Des raquettes usagées peuvent être prêtées sans frais pour les cours aux enfants.
- L'achat de raquettes neuves "HEAD" de différentes tailles sera possible auprès de votre instructeur (junior : 35 $ / Adultes : 75 $).
- Pour les cours, les participants seront regroupés par niveau d'habileté dans les premières minutes de la session.
- Pour les ligues locales, un classement hebdomadaire sera mis à jour à chaque semaine afin de respecter l'évolution des participants.

- Information on registration, see page 2 and 3
- The City of Deux-Montagnes, in collaboration with « l'école de tennis Quarante-Zéro » is proud to offer a revitalized program for the summer of 2019.
- Used tennis rackets could be loaned free of charge for the children's courses.
- The purchase of new "HEAD" tennis racket of different sizes will be possible with your instructor (juniors: $35 / adults: $75).
- For tennis lessons, participants will be ranked by skill level in the first minutes of the session.
- For local leagues, a weekly ranking will be updated each week in order to respect the evolution of the participants.

COURS JUNIORS – 2 COURS PAR SEMAINE X 3 SEMAINES (2 SESSIONS) / JUNIOR COURSES – TWICE A WEEK X 3 WEEKS (2 SESSIONS)

NOUVEAUTÉ ! NEW!

Session # 1 – 6 cours	Session # 2 – 6 cours	Session # 3 – 6 cours
Mardi et jeudi **Du 25 juin au 11 juillet** (en cas de pluie : 16, 18 et 20 juillet)	**Mardi et jeudi** **Du 24 juillet au 9 août** (en cas de pluie : 13, 15 et 17 août)	**Samedi** **Du 25 mai au 29 juin** (en cas de pluie : 6 juillet)
Tuesday and Thursday **June 26 to July 12** (in case of rain : July 16, 18 & 20)	**Tuesday and Thursday** **July 24 to August 9** (in case of rain : August 13, 15 & 17)	**Saturday** **May 25 to June 29** (in case of rain : July 6)

ÂGE AGE	HORAIRE / SCHEDULE Sessions # 1, # 2, # 3	COÛT COST
3-4 ans (avec parent) (with parent)	9:15 à 10:00	**Résident :** 45 $ **2e enfant + (résident) :** 33,75 $ **Non-résident :** 67 $
5-6 ans	9:15 à 10:00	
7-9 ans	10:00 à 11:30	**Résident :** 90 $ **2e enfant + (résident) :** 67,50 $ **Non-résident :** 135 $
10-14 ans	11:30 à 13:00	

Cours adultes – 2 heures / sem. x 4 semaines
Nous invitons les participants de nos cours adultes à poursuivre leur évolution en s'inscrivant dans la ligue locale.

Adult lessons – 2 hours /week x 4 weeks
We invite participants of our adult courses to continue their evolution by enrolling in the local league.

COURS ADULTES / ADULT LESSONS
MARDI, DU 28 MAI AU 18 JUIN
(en cas de pluie : mardi 25 juin et vendredi 28 juin)
TUESDAY, MAY 28 TO JUNE 18
(in case of rain : Tuesday June 25 & Friday June 28)

NIVEAU LEVEL	HORAIRE / SCHEDULE	COÛT COST
Débutants Beginner	18:00 à 20:00	**Résident :** 92 $ **Résident 55 ans + :** 69 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 46 $ **Non-résident :** 138 $
Intermédiaires et avancés Intermediate & Advanced	20:00 à 22:00	

Ligue locale junior – 1 h 30 / semaine x 8 semaines
Animateur, balles et classement hebdomadaire inclus
Matchs en double (parfois en simple)

Local Junior League – 1:30 hour / week x 8 weeks
Instructor, balls & weekly ranking included. In Doubles (sometimes singles)

LIGUE LOCALE JUNIOR / LOCAL JUNIOR LEAGUE
MARDI, DU 25 JUIN AU 13 AOÛT (en cas de pluie : semaine suivante)
TUESDAY, JUNE 25 TO AUGUST 13 (in case of rain : next week)

ÂGE AGE	HORAIRE SCHEDULE	COÛT COST
9 à 14 ans	18:00 à 19:30	**Résident :** 90 $ **2e enfant + (résident) :** 67,50 $ **Non-résident :** 135 $

Ligue locale adulte – 2 heures / semaine x 8 semaines
Animateur, balles et classement hebdomadaire inclus
Matchs en double (parfois en simple)

Local Adult League – 2 hours / week x 8 weeks
Instructor, balls & weekly ranking included. In Doubles (sometimes Singles)

LIGUE LOCALE ADULTE / LOCAL ADULT LEAGUE
MARDI, DU 25 JUIN AU 13 AOÛT (en cas de pluie : semaine suivante)
TUESDAY, JUNE 26 TO AUGUST 14 (in case of rain : next week)

ÂGE AGE	HORAIRE SCHEDULE	COÛT COST
15 ans + Intermédiaires & avancés 15 yrs. + Intermediate & Advanced	19:30 à 21:30	**Résident :** 125 $ **Résident 55 ans + :** 93,75 $ **Résident 65 ans + :** gratuit ou 62,50 $ **Non-résident :** 187 $

Crédit photo : © Shutterstock / spass

Bibliotheque
DE DEUX-MONTAGNES

200, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes, J7R 4W6
Informations : 450 473-2702 poste 228
http://bibliotheque.ville.deux-montagnes.qc.ca

Début des inscriptions le MERCREDI 29 mai 10 h
(sauf pour le Club des aventuriers du livre le 26 juin 10 h)
Les activités sont gratuites pour les abonnés ou 5 $ pour les non abonnés.

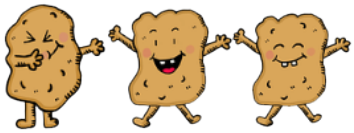
HORAIRE RÉGULIER / REGULAR SCHEDULE	
LUNDI / MONDAY	13:00 - 20:00
MARDI / TUESDAY	13:00 - 20:00
MERCREDI / WEDNESDAY	10:00 - 20:00
JEUDI / THURSDAY	13:00 - 20:00
VENDREDI / FRIDAY	13:00 - 20:00
SAMEDI / SATURDAY	10:00 - 16:30
DIMANCHE / SUNDAY	13:00 - 16:30

HORAIRE ÉTÉ Nouvelles heures d'ouverture d'été Ouvert 4 matins par semaine (1er juin au 31 août) SUMMER SCHEDULE (June 1st to August 31st)	
LUNDI / MONDAY	**10:00 - 20:00**
MARDI / TUESDAY	13:00 - 20:00
MERCREDI / WEDNESDAY	10:00 - 20:00
JEUDI / THURSDAY	13:00 - 20:00
VENDREDI / FRIDAY	**10:00 - 18:00**
SAMEDI / SATURDAY	**10:00 - 13:00**
DIMANCHE / SUNDAY	**FERMÉ / CLOSED**

Activités pour les jeunes

HEURE DU CONTE

Avec Tamara
Pour les 3 à 6 ans.
J'ai faim ! 24 mai de 18:30 à 19:15
Inscription obligatoire



avec Tamara
Pour les 6 à 9 ans

Tamara t'attend pour une heure de création et de plaisir!
Tout le matériel est fourni.

Vendredi 17 mai à 18:30

L'animatrice peut s'exprimer en anglais. **Inscription obligatoire**

BRIXOLOGIE
Véhicules motorisés en LEGO

Avec Sciences en folie
Pour les 7 à 10 ans

Bouclez votre ceinture! Vous êtes des ingénieurs automobiles! Construisez un véhicule motorisé et apprenez comment l'optimiser.

Samedi le 18 mai à 13:00. **Inscription obligatoire**

L'ÉTÉ DES TOUT-PETITS

Avec Tamara

Des contes, des comptines et des activités adaptées pour vos petits amours sur la terrasse de la bibliothèque!

Pour les enfants de 1 à 5 ans avec accompagnateur. De 10:30 à 11:00
Inscription obligatoire

MERCREDI	
12 juin	Univers toutou à la bibliothèque
3 juillet	In ENGLISH, s'il vous plaît!
14 août	Découvre ta bibliothèque

En cas de pluie, l'animation se déroulera à l'intérieur
L'animatrice peut s'exprimer en anglais

Nous pouvons organiser des séances pour les garderies, communiquez avec nous!

HEURE DU CONTE

Les métiers

Avec un vrai pompier,
un vrai policier et un vrai ouvrier!
Pour les 3 à 6 ans accompagnés de toute la famille!

Les animations ont lieu sur la terrasse de la bibliothèque les jeudis de 18:30 à 19:30

- **Les rocambolesques histoires d'un pompier** 20 juin
- **Les improbables histoires d'un policier** 11 juillet
- **Les extraordinaires histoires des travaux publiques** 15 août

En cas de pluie, les animations se dérouleront à l'intérieur
Inscription non requise, activité gratuite

Bibliothèque
DE DEUX-MONTAGNES

Début des inscriptions le MERCREDI 29 mai 10 h
(sauf pour le Club des aventuriers du livre le 26 juin 10 h)
Les activités sont GRATUITES pour les abonnés ou 5 $ pour les non abonnés.

Activités pour la famille

SOIRÉES CINÉMA

Apportez doudou et collations !

MOVIE NIGHTS AT THE LIBRARY

Vendredi
10 mai à 19:00

Représentation en anglais
Movie in english

Jeudi
13 juin à 19:00

Les soirées cinéma se poursuivront à l'extérieur! Voyez la dernière page de ce cahier.

Inscription obligatoire / Registration required

Informations : 450 473-2702 bibliothèque

Ma tente à lire

La bibliothèque se déplace dans votre parc!
C'est un rendez-vous avec Tamara, qui vous propose des livres pour vous faire découvrir les plaisirs de la lecture!

Les mardis de 10:00 à 11:30
2 juillet Parc Louis-Warren
9 juillet Parc Central (section Jean-Paul Beauchemin)
16 juillet Parc Champigny
6 août Parc Michel Mastromattéo
13 août Parc Olympia

Inscription non requise, activité gratuite

En cas de pluie, l'activité est annulée

SOIRÉE POÉSIE

avec le poète Denis Morin

Venez rencontrer l'auteur des recueils de poésie biographiques sur Rodin, Félix Leclerc et Modigliani dans trois soirées de lecture publique accompagnée d'un pianiste.

Les mercredis 22 mai et 5 juin à 19:00
Inscription obligatoire
Activité gratuite pour tous.

Es-tu prêt à plonger dans un bon livre?

C'est quoi le Club des aventuriers du livre?
C'est un club d'été qui s'adresse à toi, qui a de 7 à 13 ans, pour te faire découvrir des livres passionnants et te faire participer à des activités rocambolesques!

Privilèges des membres
Recevoir la trousse du plongeur
Emprunter des livres pour plongeur averti
Choisir 2 livres à chaque visite qui te donneront droit à des coupons de tirage
Participer aux concours
T'inscrire aux activités du Club!

Viens t'inscrire dès le mercredi 26 juin 10 h

Activités	Premier groupe	Deuxième groupe	Maximum de participants
Atelier les cinq sens et la mer par Profaqua	Mardi 9 juillet de 16:00 à 17:00	Mardi le 9 juillet de 18:30 à 19:30	24 participants
Histoires de pêche autour du feu	Mercredi 10 juillet de 20:00 à 21:00		50 participants
Fabrique ton savon et ta bombe pour le bain	Lundi 15 juillet de 18:30 à 19:30		20 participants
Pièce de théâtre Le Tour du monde en quatre-vingts jours Jeudi 18 juillet au Parc central pour toute la famille. Consultez le recto de ce cahier			
Décore ton sac réutilisable!	Mardi 23 juillet de 18:30 à 19:30	Merc. 24 juillet de 14:00 à 15:00	20 participants par groupe
Fabrique une méduse	Mercredi 7 août de 10:30 à 11:30	Lundi 12 août de 18:30 à 19:30	20 participants par groupe
GRAND RASSEMBLEMENT Spectacle Bill Malha et l'Île de Sarka	Vendredi 16 août de 14:00 à 15:15		70 participants

Début des inscriptions le MERCREDI 29 mai 10 h
(sauf pour le Club des aventuriers du livre le 26 juin 10 h)
Les activités sont GRATUITES pour les abonnés ou 5 $ pour les non abonnés.

Bibliothèque DE DEUX-MONTAGNES

SÉANCE DE DÉDICACES AVEC JEAN-FRANÇOIS VINET

Venez rencontrer l'auteur deux-montagnais du MANIFESTE et de BRANCHES DE L'OLIVIER, les deux romans de la palpitante série L'EFFET MALIK publiée aux Éditions AdA.
Passionné par tout ce qui touche à l'histoire, aux sciences, aux arts et à la sociologie, Jean-François Vinet a œuvré plusieurs années dans le domaine de l'aéronautique avant de se consacrer à l'enseignement et à l'écriture.

Le vendredi 24 mai de 18:00 à 19:30
Activité gratuite pour tous.

À VOS AIGUILLES
Club de tricot

Apportez vos aiguilles ainsi que vos balles de laine et venez jaser tricot autour du foyer avec Tamara ! C'est une belle occasion d'échanges pour les débutants et les plus experts.

Les mercredis 15 mai, 19 juin, 17 juillet et 21 août de 14:00 à 16:00.
Les jeudis 9 mai, 27 juin, 25 juillet, 29 août de 18:00 à 20:00.

Inscription non requise (Aucun matériel n'est fourni)
Activité gratuite pour tous.

LES BASES DU COMPORTEMENT CANIN

Avec Amélie Martel, directrice du bien-être animal à la SPCA de Montréal

Comment aborder un chien? Pourquoi tire-t-il sur la laisse durant la marche? Pourquoi fait-il ses besoins dans la maison? Vous déconstruirez les mythes, légendes et fausses croyances sur les comportements canins.

Le jeudi 30 mai à 19:00
Inscription obligatoire

RENCONTRE AVEC LOUISE PORTAL

Laissez-vous charmer par l'auteure, chanteuse et romancière Louise Portal dans une rencontre inspirante animée par Amélie Boivin Handfield.

Le lundi 29 avril à 19:00
Inscription obligatoire

ENTRE LES LIGNES :
Séances de coloriage pour adultes

Les mardis 7 mai, 4 juin, 2 juillet et 6 août de 14:00 à 16:00, venez colorier dans une atmosphère de détente avec Guylaine! Le matériel est fourni, mais vous pouvez apporter le vôtre.

Inscription non requise
Activité gratuite pour tous.

Expositions

FLEURIR DEUX-MONTAGNES

Venez admirer les plus beaux aménagements des dernières années du concours Fleurir Deux-Montagnes.

Du 16 avril au 27 juin 2019
Selon les heures d'ouverture de la bibliothèque

VOUS ÊTES UN ARTISTE EN ART VISUEL?
Et vous aimeriez soumettre votre candidature pour exposer vos œuvres à la bibliothèque?
Communiquez avec nous pour plus d'information.

LES COULEURS DES SENTIMENTS

Attirée par la peinture depuis son enfance, Ania Jarda nous présente dans cette exposition les couleurs vives et intenses de ses émotions. Sa peinture se caractérise par l'audace de ses couleurs, qu'elle utilise sans se conformer à la réalité afin d'accentuer l'expression. En modifiant la réalité, elle essaie d'inspirer au spectateur une émotion.

Du 5 juillet au 4 septembre
Selon les heures d'ouverture de la bibliothèque

Bibliothèque
DE DEUX-MONTAGNES

Début des inscriptions le MERCREDI 29 mai 10 h
(sauf pour le Club des aventuriers du livre le 26 juin 10 h)
Les activités sont GRATUITES pour les abonnés ou 5 $ pour les non abonnés.

Vous prenez soin d'une personne de votre entourage atteinte d'une maladie? Vous êtes un proche aidant. Lisez ceci.

Saviez-vous que vous que 1 personne sur 5 au Québec joue ce rôle?

BIBLIOAIDANTS
BIEN INFORMÉS. MIEUX AIDER.

Do you take care of someone with an illness or a disorder? You are a caregiver. Read this.

Did you know that 1 on 5 person is a caregiver?

Biblio-Aidants est une série de 15 cahiers thématiques en français sur les maladies et les sujets auxquels les proches aidants sont confrontés. Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture et de films. Toute l'information qui s'y trouve a été choisie, analysée et validée par des bibliothécaires diplômés.

Vous pouvez les consulter sur place ou au www.biblioaidants.ca

Biblio-Aidants consists of a series of 15 thematic booklets that inform caregivers about various illnesses as well as the issues that they face. Each booklet provides a list of organizations, a selection of relevant websites, as well as reading and film suggestions. All information in these booklets has been selected, analyzed and validated by trained librarians.

The booklets are available at www.biblioaidants.ca/en/

Vous cherchez des livres à GRANDS CARACTÈRES et des livres audio pour les adultes?

La bibliothèque regorge d'une variété de livres à découvrir!
Grâce à une collaboration avec le Club Lions Deux-Montagnes, de nombreux livres en français et en anglais sont disponibles!

Looking for BIG CHARACTER books and audio book for adults?

The library is full of a variety of books to discover!
Thanks to a collaboration with the Lions Club, many books in French and English are available!

SUGGESTIONS DE LECTURE

Saveurs véganes : pour le bien de tous
De Jany De Tremblay

Ce recueil de recettes véganes a été conçu avec amour dans le but de vous faire découvrir un monde de saveurs empreint de compassion. Vous y trouverez des dizaines de recettes faciles à faire comme du hummus, de la pizza, des burgers et de délicieuses petites douceurs à partager en famille ou entre amis.

Becoming
Michelle Obama

An intimate, powerful, and inspiring memoir by the former First Lady of the United States

In a life filled with meaning and accomplishment, Michelle Obama has emerged as one of the most iconic and compelling women of our era.

Cataracta
De Megane Chauret

Rose Marchand, une simple couturière de Paris, est enlevée en pleine nuit. Elle traverse les mondes et se retrouve à Cataracta, une contrée inconnue entourée de cascades infinies. Bien vite, la jeune fille réalise que l'immense magie de cette terre sévit sous le joug d'un roi sans pitié, Malcolm Cœur-de-Flamme. Cet homme règne d'une main de fer sur son royaume, et sa cruauté envers les créatures magiques est légendaire.

Crédit photo : © Shutterstock / Taylor Olson

ASSOCIATION CULTURELLE DE DEUX - MONTAGNES

La Petite école jaune
1304, chemin d'Oka, Deux-Montagnes
450 491-6735

acdm@videotron.ca
Acdm Vivre Les Arts
www.lapetiteecolejaune.ca

La mission de l'Association culturelle de Deux-Montagnes est de favoriser l'épanouissement par les arts. Une grande variété de cours et d'activités sont offerts, permettant aux citoyens de Deux-Montagnes et de la région de « vivre les arts ».

CONCERT DE LA FÊTE DES MÈRES

Moment musical dédié à toutes les mamans où le café sera offert.

Dimanche 5 mai de 14:00 à 15:30
Entrée gratuite
Inscription obligatoire

EXPOSITION DES TRAVAUX D'ÉLÈVES

Samedi 15 juin de 13:00 à 17:00
Entrée gratuite

VENEZ VOIR NOS ARTISTES À L'ŒUVRE DURANT DEUX-MONTAGNES EN FÊTE LE 13 JUILLET!

Deux-Montagnes en fête!

SESSION D'AUTOMNE 2019

Veuillez consulter la liste des cours sur le site internet ou communiquer avec l'Association.

CARTE DE MEMBRE:
Toute personne désirant suivre des cours à l'association doit posséder une carte de membre en règle de l'association au coût de 20$ par personne ou 25$ par famille, valide pour une année à partir de la date d'achat. Celle-ci n'est pas remboursable excepté si le cours est annulé par l'ACDM.

LES CLASSES:
Les classes requièrent un nombre minimum d'inscriptions (généralement 4) pour être ouvertes, advenant le cas que vous vous soyez inscrit à un cours qui ne peut avoir lieu par manque d'élèves, vous serez entièrement remboursé.

LES COURS:
Des frais pour le matériel peuvent s'appliquer; voir avec le professeur. Tout cours peut être annulé avec remboursement dans les huit jours suivant l'inscription, passé ce délai, aucun cours ne sera remboursé. Aucune période " d'essai gratuit " n'est offerte à l'intérieur d'un cours.

Notez que l'ACDM, organisme à but non lucratif, est une organisation qui n'a pas le pouvoir d'émettre des reçus pour les impôts. Les paiements se font par chèque ou argent comptant.

4 KORNERS FAMILY RESOURCE CENTER

CE PRINTEMPS CHEZ 4 KORNERS !

Club de marche, ateliers d'artisanat pour la famille, groupe de soutien pour femmes, groupe de jeux pour enfants de 0 à 6 ans. Sans oublier le yoga sur chaise chaque lundi et vendredi et les appels d'amitié.
Également disponible: notre base de données sur les ressources destinées aux personnes d'expression anglaise dans l'ensemble des Laurentides.
Ajoutez votre courriel sur notre liste de distribution afin de recevoir l'horaire des activités chaque mois (www.4kornerscenter.org).
Les activités se déroulent en anglais.

Walking club, craft workshops for the family, support group for women, activities for children from 0 to 6 years old. Not to mention chair yoga every Monday and Friday and friendship calls.
Also available: our database of resources for English-speaking people throughout the Laurentians.
Add your email to our mailing list to receive the monthly activity schedule (www.4kornerscenter.org).

Gratuit pour les membres – adhésion 10 $ par année
200, rue Henri-Dunant

450-974-3940
info@4kornerscenter.org
www.4kornerscenter.org

ANTENNE UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE – COURONNE-NORD

INSCRIPTION AUTOMNE

Cours, conférences, ateliers : histoire, arts, musique, psychologie, philosophie, littérature, sciences, santé, actualités, etc.

Du 12 août au 5 septembre
Nicole Collin
579-633-1010
uta.couronne-nord@usherbrooke.ca
www.usherbrooke.ca/uta/crn

ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DU LAC DES DEUX-MONTAGNES

INSCRIPTIONS SAISON 2019-2020

Pour résidents de Deux-Montagnes.

En ligne : Du 5 au 18 août
Au Service des loisirs : Du 12 au 15 août

450-472-2642 (boîte vocale seulement)
www.ahmldm.com

C.E.S.A.M.E. Centre pour l'enfance en santé mentale Deux-Montagnes

ATELIERS DE STIMULATION PRÉCOCE

Permettre aux enfants de 3 à 5 ans de parfaire leurs habiletés motrices, cognitives, socio affectives et de favoriser l'autonomie. Aider les enfants présentant principalement des difficultés de comportement, langage, communication ou socialisation. Inscription sur liste d'attente pendant toute l'année.

Programmation sur 34 semaines : Printemps 6 ateliers, automne 14 ateliers, hiver 14 ateliers
9:00 à 11:00 ou 13:00 à 15:00
10 $ / atelier + carte de membre annuelle obligatoire (10 $)
328, chemin de la Grande côte
Saint-Eustache

450-623-5677
cesame.cesame@videotron.ca
www.cesamedeuxmontagnes.com et Facebook

CLUB DE L'ÂGE D'OR

SOUPER DE CLÔTURE AVEC COURSE DES CHEVAUX

9 mai – 18:00
15 $ / membre – 20 $ / non-membre
Salle des Vétérans
131, chemin du Grand-Moulin

Jacqueline Johnson
450-974-9263
jacquelineamjohnson@gmail.com

CLUB DE PÉTANQUE DE DEUX-MONTAGNES

SAISON 2019

Parties de pétanque hebdomadaires.

Lundi – de mai à septembre
Carte de membre : 10 $ / saison
Parc Armitage
Coin 26e Avenue et chemin d'Oka

Micheline Beaudin
450-473-9910
mb77667@gmail.com

Jean-Claude Lagacé
450-974-9700
j.claude.lagace@videotron.ca

CLUB DE SOCCER DEUX-MONTAGNES SHAMROCKS FC

CAMP DE JOUR SHAMROCKS ET ACADÉMIE DXM

Camp de jour : Axé sur le soccer, durant lequel les jeunes pourront approfondir leurs techniques de jeu et stratégies tout en s'amusant.
Académie DXM : Les séances seront animées par des membres de l'équipe technique du club, dans le but de faire travailler la technique, la tactique et le sens du jeu dans un environnement favorable à la progression des joueurs.

Dès juin
Coût variable, selon les catégories – consultez le site internet

450-238-1230 (boîte vocale seulement)
info@soccerdxm.org
www.soccerdxm.org

CLUB LIONS DEUX-MONTAGNES

SOIRÉE DE QUILLES / BOWLING NIGHT

Levée de fonds / Fundraiser

27 avril – 19 h
Lieu à confirmer

VENTE DE GARAGE / GARAGE SALE
Levée de fonds / Fundraiser

Samedi 25 mai – 10:00 à 16:00
111, 13e Avenue

Samantha Stabile
514-755-1441
lions2mts@hotmail.com

CLUB RADIO AMATEUR LAVAL-LAURENTIDES (C.R.A.L.L.)

Rencontres, activités variées, conférences en lien avec le thème des communications radio.

Frédéric Thisdèle
514-708-8033
crall@crall.ca
http://crall.ca/

CLUB SOCIAL HÉRITAGE / HERITAGE SOCIAL CLUB

SOIRÉE COUNTRY ET SOUPER SPAGHETTI
COUNTRY NIGHT & SPAGHETTI SUPPER

Divertissement par « Kic Country Band »
Entertainment by « Kic Country Band »

13 avril – 18:30
18 $
503, rue Cédar

450-473-5429
heritage_social_club@yahoo.ca
www.heritagesocialclub.com

DANSE EN COEUR

Pratiques de danse en ligne

Tous les mercredis – du 8 mai au 17 juillet
10 $ du cours
Salle des Vétérans
141, chemin du Grand-Moulin

Colette Lecompte
450-491-5774
danseencoeur@videotron.ca
www.danseencoeur.ca

ENSEMBLE CHORAL SAINT-EUSTACHE

CONCERT MOZART

Présentation de la grande Messe en do de Mozart avec plus de 45 choristes, 4 solistes et musiciens.

26 mai – 20:00
Prévente : 25 $ - à la porte : 30 $
Église Saint-Eustache
123, rue Saint-Louis

Danielle Bourgeois
450-473-6184 ou 514-823-6898
choralesainteustache@gmail.com
www.ecse.ca

EXCEL GYM - ZODIAK

CAMP EXPLOSION ACROBATIQUE

Camp de jour spécialisé en gymnastique, cheerleading, trampoline et danse.

Du 25 juin au 27 août
196, boul. Industriel
Saint-Eustache

450-623-2987
excelgym-zodiak@videotron.ca
www.excelgym-zodiak.com

FONDATION ÉMILE-Z-LAVIOLETTE

PASSION VINS & FROMAGES

Pour les 4 événements : Activités au bénéfice enfants démunis de la MRC Deux-Montagnes.

27 avril – 18:00
100 $ / personne, (possibilité d'émettre un reçu d'impôt)
Cabane à sucre « Sous le charme des Érables »
1062, boul. Arthur-Sauvé
Saint-Eustache

COLLECTE D'ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES ET INFORMATIQUES

4 et 5 mai – 9:00 à 16:00
Stationnement du Canadian Tire
500, boul. Arthur-Sauvé
Saint-Eustache

VENTE DE GARAGE
1er juin – 9:00 à 16:00
35 $ par table pour les exposants
Autobus Paquette
222, 25e Avenue
Saint-Eustache

MOTO-BALADE
Randonnée régionale suivie d'un souper spectacle avec Boom Desjardins et Dany Bédar.

9 août – 9:00 à 22:00
125 $ / conducteur et 75 $ / passager (journée)
75 $ souper (spectacle seulement)
Cabane à sucre Constantin
1054 boul. Arthur-Sauvé
Saint-Eustache

Pierre Legault
450-623-2112 ou 514-945-2231
info@emile-z-laviolette.com
www.emile-z-laviolette.com

FORAINS ABYSSAUX

SESSION ÉTÉ
Ateliers de cirque pour tous

18 mai au 27 juillet – 11:30 à 13:30
11 cours = 165 $ pour la session
51, 13e Avenue

Hélèna Courteau
514-892-3271
ecoleforains@videotron.ca
www.ecoledecirquelesforains.com

GRENIER POPULAIRE DES BASSES-LAURENTIDES

GRANDE VENTE DE LIQUIDATION
Super promotions sur plusieurs articles en magasin !

4-5-6-7 avril
217, rue St-Laurent
Saint-Eustache

Louise Boutin
450-623-5891, poste 225
louise.boutin@grenierpopulaire.com
www.grenierpopulaire.com

LÉGION ROYALE CANADIENNE 185 ROYAL CANADIAN LEGION

COUNTRY JAMBOREE
4 groupes " live " de musique Country / 4 live bands of Country music

28 avril – 13:00 à 18:00
7 $

FÊTE DES MÈRES / MOTHER'S DAY
Souper / Dinner

12 mai – 17:00

SOUPER DE STEAK / STEAK DINNER

1er juin – 17:00

FÊTE DES PÈRES / FATHER'S DAY
Souper / Dinner

16 juin – 17:00

TOURNOI DE GOLF ET SOUPER / GOLF TOURNAMENT AND DINNER

27 juillet

Légion royale canadienne
141, chemin du Grand-Moulin
450-472-6530
Legion-branch185@videotron.ca

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

PATRIMOINE PAYSAGER ET ARBORICOLE
Conférence offerte par Mme Suzanne Hardy

1er mai – 19:15 à 21:30
Gratuit pour les membres / 5 $ pour les non-membres
Centre d'art La petite église
271, rue Saint-Eustache
Saint-Eustache

SORTIE HORTICOLE EN MONTÉRÉGIE
Visite ferme Guyon et Jardin Harmonia avec dîner au restaurant « Le fourquet et fourchette ».

13 juillet – 7:30 à 18:00
90 $ membres – 95 $ non-membres (repas et autobus compris)
Vente des billets lors de la conférence du 1er mai au Centre d'art de la petite église

Lucie Filion
438-492-3555
sochorecodm@gmail.com
www.seh2m.fsheq.or

TOPS (take off pounds sensibly)

RENCONTRES HEBDOMADAIRES / WEEKLY MEETINGS
Un groupe d'appui pour perdre du poids. Les rencontres sont tenues en anglais.

Tous les jeudis – 18:30
Carte de membre / membreship : 35 $ + 3 $ / semaine / week
200, rue Henri-Dunant

Heather Tremblay
450-472-8927
heathertremblay12@gmail.com

Crédit photo : © Shutterstock / Sergey Novikov

Le samedi 25 mai, 9:00 à 14:00
au garage municipal

Pour information, consultez www.ville.deux-montagnes.qc.ca

LES JEUDIS AU PARC

Dès 19:15 – même pour les cinémas, grâce à la technologie d'écran LED. En cas de mauvais temps, rendez-vous à la Légion. Surveillez la page Facebook de la Ville.

Apportez chaises et couvertures
Maïs soufflé gratuit, apportez votre contenant individuel!

4 juillet	18 juillet	8 août	22 août
Cinéma en famille Parc central 13e Av.	Théâtre pour tous Parc central 13e Av.	Sur les traces de la musique québécoise École des Mésanges	Ciné-ados Parc central 13e Av.

La Maison des jeunes vendra des grignotines pour financer ses activités

CÉLÉBRONS LA FÊTE DU CANADA !

LE 1ER JUILLET
AU PARC CENTRAL

FÊTE DU CANADA
MRC DEUX-MONTAGNES DAY

LET'S CELEBRATE CANADA DAY!

ON JULY 1ST, AT CENTRAL PARK

11:45 – 12:00	Défilé sur le chemin d'Oka – arrêt devant l'hôtel de ville pour le chant du "Ô Canada" Parade along Oka Road – singing of "O Canada" in front of City Hall
12:45	Cérémonie d'ouverture / Opening Ceremony
13:00 - 24:00	Activités pour toute la famille, bingo, jeux gonflables, tournoi de fer, musique, etc. Groupe de tête d'affiche : "Persuasion - Hommage à Santana" Family activities, bingo, inflatable games, horseshoe tournament, live music, etc. Headlining band : Persuasion – Tribute to Santana
22:15	Feux d'artifices / Fireworks

Information
Tom Whitton, 514-601-1316, twhitton2000@yahoo.ca
www.celebrationcanada-mrcdm.ca

VENEZ CÉLÉBRER EN FAMILLE AVEC NOUS !

SAMEDI 13 JUILLET 2019

Deux-Montagnes en fête!

13:00 à 17:00
Festivités sur le chemin d'Oka
coin 14e Avenue.
Animation, mur d'escalade, jeux gonflables, roulotte de maquillage et coiffure, photobooth, carrousel à poney, animaux, kiosques d'organismes et commerçants, essais de voitures électriques et plus encore!

VENEZ COURIR EN FAMILLE AVEC NOUS !

DIMANCHE 14 JUILLET 2019

JIKKO PREND LE TEMPS

Parcours de 1 km, 5 km, 10 km et une course Bout'chou !

Inscription gratuite pour les enfants au 1 km avec un adulte inscrit au 1 km, 5 km ou 10 km.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !
www.jikko.ca

Bibliothèque DE DEUX-MONTAGNES

Pour d'autres activités culturelles, rendez-vous aux pages 13 à 16

PHOTOS SUR LE COUVERT AVANT:
Grande photo avec les enfants : © Shutterstock / Sergey Novikov
Photo aquatique : © Shutterstock / YanLev
Photo bibliothèque : © Shutterstock / wavebreakmedia
Photo tennis: © Shutterstock / spass

programmation été **2019** *summer program*

CETTE PUBLICATION EST PRODUITE PAR LE SERVICE DES COMMUNICATIONS
803, CHEMIN D'OKA, DEUX-MONTAGNES , QC J7R 1L8
TÉLÉPHONE : 450 473-1145, POSTE 235 | WWW.VILLE.DEUX-MONTAGNES .QC.CA
COLLABORATION DES SERVICES SUIVANTS : LOISIRS ET BIBLIOTHÈQUE
CONCEPTION GRAPHIQUE / GRAPHIC DESIGN & IMPRESSION / PRINT : IMPRIMERIE MODA LITHO