

LOISIRS | BIBLIOTHÈQUE | CULTURE | VIE COMMUNAUTAIRE

Cultivez

DEUX-MONTAGNES

PROGRAMMATION
Printemps
2024



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

Nouveau!

LA CARTE CITOYEN FAIT SON ARRIVÉE!

La Carte loisirs et la carte d'abonnement à la bibliothèque fusionnent pour devenir une seule et même carte: la **Carte citoyen**!



À SAVOIR!

> Les Cartes loisirs ainsi que les cartes d'abonnement à la bibliothèque encore valides peuvent continuer d'être utilisées jusqu'à leur expiration. Les citoyens devront se procurer la nouvelle Carte citoyen lors de l'expiration d'une de ces deux cartes.

À NOTER: LA CARTE DE LA BIBLIOTHÈQUE SERA ACCEPTÉE UNIQUEMENT POUR EMPRUNTER DES DOCUMENTS, ET NON POUR LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE (VOIR LE POINT SUIVANT).

> Les inscriptions aux activités de la bibliothèque auront dorénavant lieu sur la plateforme Sport Plus, comme c'est le cas pour les activités de loisirs.

IMPORTANT: LES USAGERS DE LA BIBLIOTHÈQUE QUI SOUHAITENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DOIVENT DONC SE PROCURER LEUR CARTE CITOYEN DÈS MAINTENANT S'ILS N'ONT PAS DE CARTE LOISIRS NI DE COMPTE SPORT PLUS AVEC LA VILLE, ET CE, MÊME SI LEUR CARTE D'ABONNEMENT N'EST PAS EXPIRÉE.

> Les citoyens possédant leur Carte loisirs encore valide, mais qui ne sont pas abonnés à la bibliothèque, pourront dorénavant emprunter des livres avec leur Carte loisirs. À l'expiration de celle-ci, elle sera remplacée par la Carte citoyen.

> Les citoyens peuvent dorénavant se procurer la Carte citoyen à la bibliothèque, pendant ses heures d'ouverture, ainsi qu'au Service des loisirs.

> Pour se procurer la Carte citoyen, les résidents doivent présenter deux preuves d'identité avec adresse. Exemple: permis de conduire ET compte de taxes ou compte d'un fournisseur de service (Bell, Vidéotron, etc.).
Pour les moins de 18 ans: carte d'assurance maladie ET permis de conduire OU bulletin scolaire OU certificat de naissance.
La preuve d'adresse du parent est aussi demandée.

Inscription

LA PÉRIODE D'INSCRIPTIONS SE TIENDRA DU 12 AU 22 MARS 2024.

La Carte citoyen/ Carte loisirs

Obligatoire pour l'inscription aux activités de loisirs (POUR CHAQUE MEMBRE DE LA FAMILLE).

Informations 450 473-2796, POSTE 4225 | WWW.VILLE.DEUX-MONTAGNES.QC.CA/LOISIRS

Par internet

www.bit.ly/vdm-loisirs

🕒 Du 12 mars 9 h au 22 mars 23 h
NON-RÉSIDENT À COMPTER DU 18 MARS

> Paiement par carte de crédit seulement

En personne

📍 200, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes

🕒 Du 12 mars 9 h au 21 mars 17 h / Fermé le samedi et le dimanche
NON-RÉSIDENT: À COMPTER DU 18 MARS.

Les bureaux seront également ouverts les 12 et 19 mars en soirée jusqu'à 19 h 30.

Rabais

Applicable pour les citoyens de Deux-Montagnes seulement.

- > Rabais de 25 % pour le 2^e enfant et plus d'une même famille, inscrit dans la même discipline.
- > Rabais de 25 % pour les personnes âgées de 55 à 64 ans.
- > Un cours gratuit est accordé aux personnes âgées de 65 ans et plus. Un rabais de 50 % est accordé sur le 2^e cours ou plus (le cours gratuit sera appliqué au moins cher).

Frais de non-résident

Frais supplémentaires de 50 % du prix régulier du cours.

Badminton et Pickleball

Accédez aux activités libres en gymnase avec une carte prépayée. On peut se la procurer au Service des loisirs ou en ligne sur le site des inscriptions.

IMPORTANT: La carte prépayée sera dorénavant obligatoire pour participer aux activités libres. L'argent comptant n'est plus accepté sur place.



Les non-résidents ainsi que les résidents n'ayant pas de Carte loisirs, doivent passer au Service des loisirs pour obtenir une carte prépayée, et ce, avant l'activité.



www.bit.ly/vdm-loisirs

DÉBUT DE LA SESSION

LE 6 AVRIL 2024 POUR 10 SEMAINES

Motrices et sportives



L'enfant doit être
accompagné
d'un adulte

Boxe

AVEC JOANNIE

8 ans et plus

Mélange de techniques et pratiques de boxe, d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de mise en forme.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Lundi, 18 h 30 à 19 h 30

125 \$

🕒 Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30

125 \$

Danse



Zumba

AVEC PETITE FLEUR

5 à 12 ans

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

📍 ÉCOLE SAUVÉ

🕒 Dimanche, 10 h 30 à 11 h 30

125 \$



ACTIVITÉS POUR LES *Jeunes*



DÉBUT DE LA SESSION

LE 6 AVRIL 2024 POUR 10 SEMAINES

Danse

📍 ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD



**AVEC STUDIO
VIVA DANSE**



Pré-danse

3 ans

Classe d'initiation à la danse.

🕒 Samedi, 9 h à 9 h 45
120 \$

Pré-danse

4 ans

Classe d'initiation à la danse.

🕒 Samedi, 9 h 45 à 10 h 30
120 \$

Mini hip hop

5 à 7 ans

Classe de danse dynamique de style hip hop sur des musiques actuelles.

🕒 Samedi, 10 h 30 à 11 h 15
120 \$

Jazz

6 à 8 ans

Classe de danse introduisant les bases de la danse jazz.

🕒 Samedi, 11 h 15 à 12 h
120 \$

Activités culturelles

DÉBUT DE LA SESSION LE 10 AVRIL 8 SEMAINES

Dessin pas à pas

SUZANE LANGLOIS

7 à 12 ans

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE, SALLE A
🕒 Mercredi, 16 h 30 à 18 h
150 \$

- Le participant apporte son propre matériel. Prévoir environ 25 \$ pour l'achat du matériel (liste fournie à l'inscription).

Le participant doit avoir atteint l'âge de 7 ans dès le premier cours.

Mon atelier d'arts plastiques

SUZANE LANGLOIS

7 à 12 ans

Pour découvrir le collage, l'aquarelle, l'illustration, le dessin d'humour, la bande dessinée, la peinture, etc.

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE, SALLE A
🕒 Vendredi, 16 h 30 à 18 h
175 \$

- Le participant apporte son matériel de dessin du cours Dessin pas à pas.

L'enfant doit avoir complété le cours « Dessin pas à pas » pour pouvoir s'inscrire.



Natation



ÉCOLE DES ÉRABLES

POUR 8 SEMAINES

DÉBUT DE LA SESSION
LE 6 AVRIL 2024

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

ACTIVITÉS
POUR LES
Jeunes

Parent-enfant 1

4 à 12 mois **AVEC PARENT**

45 \$

- 🕒 Samedi 9h à 9h25
- 🕒 Dimanche 9h à 9h25

Parent-enfant 2

12 à 24 mois **AVEC PARENT**

45 \$

- 🕒 Samedi 9h30 à 9h55
- 🕒 Dimanche 9h30 à 9h55

Parent-enfant 3

2 à 3 ans **AVEC PARENT**

45 \$

- 🕒 Samedi 10h à 10h25
- 🕒 Dimanche 10h à 10h25

Préscolaire 1

3 à 5 ans

PARENT PRÉSENT DANS L'EAU POUR UNE TRANSITION

DE L'ENFANT SEUL À L'EAU

45 \$

- 🕒 Samedi 10h30 à 10h55
11h à 11h25
- 🕒 Dimanche 10h30 à 10h55
11h à 11h25

Préscolaire 2

3 à 5 ans

DOIT ÊTRE À L'AISE SEUL DANS L'EAU

45 \$

- 🕒 Samedi 11h30 à 11h55
- 🕒 Dimanche 11h30 à 11h55

Préscolaire 3

3 à 5 ans

AVEC AIDE FLOTTANTE, L'ENFANT PRATIQUERA SEUL

LE SAUT À L'EAU, LES ENTRÉES ET LES SORTIES

45 \$

- 🕒 Samedi 12h30 à 12h55
- 🕒 Dimanche 12h30 à 12h55

Préscolaire 4

3 à 5 ans

RETRAIT GRADUEL DE L'AIDE FLOTTANTE

45 \$

- 🕒 Samedi 13h à 13h25
- 🕒 Dimanche 13h à 13h25

Préscolaire 5

3 à 5 ans

SANS AIDE FLOTTANTE, L'ENFANT EST INTRODUIT

À LA NATATION

45 \$

- 🕒 Samedi 13h30 à 13h55
- 🕒 Dimanche 13h30 à 13h55

Nageur 1

6 ans et +

DÉBUT DES TECHNIQUES DE NATATION

65 \$

- 🕒 Samedi 14h à 14h55
15h à 15h55
- 🕒 Dimanche 14h à 14h55
15h à 15h55

PROGRAMMATION printemps 2024

5

Complexe aquatique SAINT-EUSTACHE

📍 230, boulevard Arthur-Sauvé

Les Deux-Montagnais ont accès **GRATUITEMENT** aux **bains libres** et sont éligibles à l'inscription aux **cours de natation** aux mêmes tarifs que les Eustachois.



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

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

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

Les inscriptions pour la session printemps débiteront le 12 mars à compter de 6 h pour les résidents de Boisbriand et de Deux-Montagnes.

Carte piscine
obligatoire

GRATUITE

ACTIVITÉS
POUR LES
Adultes

PROGRAMMATION printemps 2024

6

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

DÉBUT DE LA SESSION

LE 6 AVRIL 2024 **POUR 10 SEMAINES**

Physiques

Abdos fesses

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Pour tonifier le grand fessier et les muscles abdominaux.

 ARÉNA OLYMPIA

 Mardi, 19 h à 20 h

125 \$

Badminton libre et pickleball

Pour tous

Aucune réservation. 4 à 8 terrains disponibles.

 POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES - BLOC SPORTIF PORTE 3

 Mercredi, 20 h à 22 h

> Carte prépayée requise (voir info en page 2).

Bootcamp

AVEC JULIE

16 ans et plus

Venez dépasser vos propres limites avec Bootcamp, un cours d'intensité élevée sous forme d'intervalles et/ou de circuits où vous travaillerez force, endurance et cardiovasculaire.

 ARÉNA OLYMPIA

 Lundi, 19 h 30 à 20 h 30

125 \$

Hüt

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Forme de conditionnement qui implique de l'endurance, un entraînement en résistance, une aérobique de haute intensité et des exercices effectués en circuit.

 ARÉNA OLYMPIA

 Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30

125 \$

DÉBUT DE LA SESSION

LE 6 AVRIL 2024 POUR 10 SEMAINES

ACTIVITÉS
POUR LES
Adultes

Physiques

Fitboxe

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Mélange de techniques et pratiques de boxe, d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de mise en forme.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Mardi, 20 h à 21 h
125 \$

Piyo

AVEC TINA

16 ans et plus

Mélange de Pilates et de Yoga.

📍 ÉCOLE SAUVÉ

🕒 Mardi, 19 h à 20 h
125 \$

Strong Nation

AVEC CATHERINE

16 ans et plus

Entraînement de type HIIT utilisant le poids du corps, propulsé par la musique électro et hip-hop très rythmée.

📍 ÉCOLE DES MÉSANGES

🕒 Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30
125 \$

Aquatiques

Aquazumba

AVEC MARTINE

18 ans et plus

Entraînement à faible impact articulaire qui propose des mouvements énergétiques sur de la musique rythmée effectués dans la piscine en eau peu profonde.

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 **OU** 19 h 30 à 20 h 30
105 \$

Zumba fitness

AVEC CATHERINE

16 ans et plus

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

📍 LÉGION

🕒 Lundi, 19 h à 20 h
125 \$

Zumba POUR TOUS

AVEC PETITE FLEUR

12 ans et plus

Parfait pour des mouvements originaux Zumba® modifiés à une intensité moindre tout en gardant les éléments du fitness: cardiovasculaire, conditionnement musculaire, souplesse et équilibre!

📍 ÉCOLE SAUVÉ

🕒 Dimanche, 9 h 30 à 10 h 30
125 \$



Aquaforme

18 ans et plus

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

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 **OU** 19 h 30 à 20 h 30
105 \$

🕒 Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 **OU** 19 h 30 à 20 h 30
105 \$

ACTIVITÉS POUR LES *Adultes*

Bien-être

DÉBUT DE LA SESSION
LE 6 AVRIL 2024 **POUR 10 SEMAINES**


Circl mobility

AVEC CATHERINE

16 ans et plus

Ce cours d'une durée de 30 minutes aide à te libérer du stress, à restaurer ton amplitude de mouvement et à renouveler ta capacité à bouger mieux et plus longtemps.

 LÉGION

 Lundi, 20 h 15 à 20 h 45
55 \$

 ÉCOLE DES MÉSANGES

 Mercredi, 19 h 45 à 20 h 15
55 \$

Conditionnement physique


POUR DÉBUTANT

AVEC SARRA

55 ans et plus

Différents exercices de renforcement physique et musculaire améliorant la santé globale. Exercices avec le poids du corps et/ou autres matériels.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mardi, 9 h 45 à 11 h
125 \$

 Jeudi, 9 h 45 à 11 h
125 \$


Éirement et mobilité articulaire


AVEC SARRA

55 ans et plus

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

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mardi, 11 h 15 à 12 h 30
125 \$

 Jeudi, 11 h 15 à 12 h 30
125 \$


Méditation

AVEC FRANCINE

16 ans et plus

Ce cours offre différents outils permettant de se connecter à soi-même et de réduire l'état de stress et d'anxiété.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Lundi, 19 h à 20 h
100 \$

Mise en forme


PILATES ANTI-ÂGE

AVEC TINA

16 ans et plus

Cette pratique associe les postures, les techniques respiratoires et la relaxation.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mercredi, 12 h à 13 h 15
125 \$



Bien-être



Tai chi

AVEC SYLVIE

16 ans et plus

Art martial chinois apparenté au Kung Fu avec des mouvements lents variés selon les chorégraphies enseignées. Meilleure gestion de la respiration et de la concentration (méditative) ainsi qu'un meilleur équilibre mental et gestuel.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mardi et Jeudi, 16 h à 17 h
120 \$

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Mardi et Jeudi, 19 h à 20 h
120 \$

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Samedi, 10 h 30 à 11 h 30
75 \$

Yoga hatha

DÉBUTANT

AVEC JADE

16 ans et plus

Différentes postures axées sur la concentration, la respiration et la relaxation.

📍 ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD

🕒 Mercredi, 18 h 15 à 19 h 30
125 \$

Yoga

50 ans et plus

AVEC JADE

Un yoga sur mesure, simple et relaxant.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Lundi, 13 h 15 à 14 h 30
125 \$

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mardi, 13 h 45 à 15 h
125 \$

📍 LÉGION

🕒 Mardi, 9 h 30 à 10 h 30
125 \$

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Jeudi, 13 h 30 à 14 h 45
125 \$

Activités culturelles

DÉBUT DE LA SESSION LE 8 AVRIL

POUR 8 SEMAINES

Aquarelle

TOUS LES NIVEAUX SONT BIENVENUS

AVEC LOUISE FRASER

Les participants apportent leur matériel et leur projet et le professeur prodigue son expertise et des démonstrations pour les aider à le réaliser.

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE (SALLE A)

🕒 Mardi, 13 h 30 à 15 h 30

> Prévoir environ 100 \$ pour l'achat de matériel dont la liste figure sur le reçu d'inscription.
175 \$

Peinture classique

(HUILE OU ACRYLIQUE)

AVEC MICHÈLE BOURLARD

Apprentissage pas à pas et conseils individualisés permettant de réaliser un tableau dans le médium de votre choix. Plus d'une session pourrait être nécessaire pour compléter un projet.

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE (SALLE A)

🕒 Lundi, 13 h 30 à 16 h

🕒 Mardi, 18 h 30 à 21 h

🕒 Mercredi, 13 h 15 à 15 h 45

> Le participant apporte tout le matériel requis.

> Prévoir environ 130 \$ pour l'achat de matériel dont la liste figure sur le reçu d'inscription.
190 \$



ACTIVITÉS OFFERTES PAR

nos organismes partenaires

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS AUPRÈS DE L'ORGANISME.

Archers**10 ans et plus**

📍 ÉCOLE LAKE OF TWO MOUNTAINS

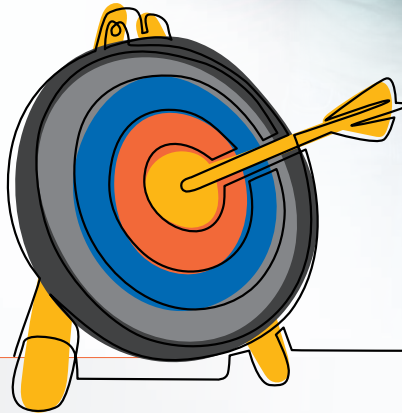
🕒 Lundi et Vendredi, 18 h à 21 h

15 \$ / SÉANCE

DÉBUT DE LA SESSION 13 JANVIER

> **Informations:**

Robert Filiatrault | 450 622-6067

www.archers-deux-montagnes.com**Théâtre**> **Informations:**

Noémie Lambert

514 571-7164

info@lapetitecomedie.cawww.lapetitecomedie.ca**4 à 6 ans**

📍 PETIT ÉCOLE JAUNE

🕒 Samedi, 9 h à 10 h

180 \$ (14 COURS)

Incluant cours ouvert

10 à 12 ans

📍 PETIT ÉCOLE JAUNE

🕒 Lundi, 18 h à 19 h 30

245 \$ (18 COURS)

Incluant répétition et spectacle

Ados

📍 PETIT ÉCOLE JAUNE

🕒 Lundi, 19 h 45 à 21 h 15

250 \$ (18 COURS)

Incluant répétition et spectacle

7 à 9 ans

📍 PETIT ÉCOLE JAUNE

🕒 Vendredi, 18 h à 19 h 15

225 \$ (18 COURS)

Incluant répétition et spectacle

10 à 15 ans - IMPRO

📍 PETIT ÉCOLE JAUNE

🕒 Vendredi, 19 h 45 à 21 h

195 \$ (12 COURS)

Incluant répétition et spectacle

Adultes

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30

295 \$ (18 COURS)

Incluant répétition et spectacle

COURS D'ESSAI

Gratuit**Arts martiaux**

📍 POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES

> **Informations:**

École Shinka Do Kan

514 516-5855

shinkadokan@gmail.comwww.shinkadokan.com**Essentrics****Tous niveaux**

🕒 Dimanche, 10 h 30 à 11 h 30

> 1x semaine: 195 \$

Judo 3 à 6 ans**Parent-enfant**

🕒 Dimanche, 9 h à 9 h 40

> 1x semaine: 150 \$

Judo 7 à 12 ans

🕒 Mercredi, 18 h 15 à 19 h 15

🕒 Samedi, 9 h à 10 h

> 1x semaine: 170 \$

> 2x semaine: 255 \$

Judo 13 ans et plus

🕒 Lundi, 19 h 45 à 20 h 45

🕒 Mercredi, 19 h 15 à 20 h 15

🕒 Samedi, 10 h à 11 h

> 1x semaine: 170 \$

> 2x semaine: 290 \$

Karaté**PARENT-ENFANTS****3 à 6 ans**

🕒 Dimanche, 9 h 45 à 10 h 25

> 1x semaine: 150 \$

Pour tous

🕒 Mardi, 19 h à 20 h

🕒 Jeudi, 19 h à 20 h

> 1x semaine: 195 \$

> 2x semaine: 290 \$

Jiu-jitsu brésilien**7 à 12 ans**

🕒 Lundi, 18 h 45 à 19 h 45

13 ans et plus

🕒 Lundi, 20 h 30 à 21 h 30

🕒 Mercredi, 20 h 15 à 21 h 30

> 1x semaine: 170 \$

> 2x semaine: 255 \$

Pour tous (sans GI)

🕒 Samedi, 11 h à 12 h

> 1x semaine: 195 \$

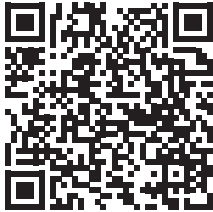
> 2x semaine: 290 \$



Aréna Olympia

📍 611, 20^e Avenue, Deux-Montagnes

Activités en pratique libre gratuites pour les résidents de Deux-Montagnes (avec la Carte loisirs/Carte citoyen), de Sainte-Marthe-sur-le-Lac (avec la carte du citoyen), de Pointe Calumet, St-Joseph-du-Lac et Oka (avec une preuve de résidence).



RÉSIDENTS DES VILLES SANS ENTENTE :

Carte prépayée de 30\$ nécessaire avant de se présenter à l'activité (5\$/passage pour le patin libre et 10\$/passage pour le hockey libre).

Achat en ligne en cliquant ici: <https://bit.ly/46fkKJ2>
Présenter la facture au préposé lors du premier passage.

HORAIRE EN VIGUEUR (sujet à changement)

Consultez
l'horaire spéciale
de la relâche en page 12

Patin libre adultes

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

Patin libre pour tous

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

Patin libre parents-enfants (0-5 ans)

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

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

Hockey libre parents-enfants (12 ans et moins)

L'enfant doit toujours être accompagné d'un adulte (18 ans et plus). L'adulte accompagnateur doit être également sur la patinoire avec ses patins. Maximum de 3 enfants par adulte accompagnateur.

Vendredi 15 h 30 à 16 h 30

**CASQUE ET GANTS
DE HOCKEY
OBLIGATOIRES**

Patinoires extérieures

Ouverture selon les conditions météorologiques.

Suivez notre page Facebook!

📍 Parc Olympia (1005, rue Guy)

- > 2 patinoires à bandes
- > 1 anneau de glace
- > Chalet et toilettes

Horaires d'ouverture du chalet

- 🕒 Lundi au vendredi 17 h à 21 h
- 🕒 Samedi et dimanche 9 h à 21 h

📍 Parc Central (108, 13^e Avenue)

- > 1 patinoire
- > 1 anneau de glace
- > Chalet et toilettes

Horaires d'ouverture du chalet

- 🕒 Vendredi 17 h à 21 h
- 🕒 Samedi et dimanche 9 h à 17 h

**Patinoires éclairées
jusqu'à 22 h
tous les jours**

Baignade intérieure

Complexe aquatique Saint-Eustache

📍 230, boulevard Arthur-Sauvé

En ayant en main votre **Carte loisirs/Carte citoyen de Deux-Montagnes** valide, procurez-vous la Carte Piscine SANS FRAIS à l'un des trois points de service suivants afin de profiter des activités du Complexe aquatique:

Complexe aquatique Saint-Eustache

📍 230, boulevard Arthur-Sauvé

Bibliothèque municipale Guy-Bélisle

📍 12, chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache

Saint-Eustache Multiservice

📍 145, rue Saint-Louis, Saint-Eustache

Consultez la programmation (bains libres et cours de natation) ici:

www.saint-eustache.ca/citoyens-sport-et-plein-air-installations-sportives-et-de-loisirs/complexe-aquatique-saint-eustache



Semaine de relâche



Gratuit

Initiation aux sports de combats

- 📍 BLOC SPORTIF DE LA POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES (PORTE 3)
500, CHEMIN DES ANCIENS À DEUX-MONTAGNES
- 🕒 Mercredi 6 mars, 9 h à midi
- > Inscription nécessaire (en ligne)
- > Tous les enfants doivent être accompagnés par un parent

Activités libres pour toute la famille

- 📍 LÉGION ROYALE CANADIENNE
141, CHEMIN DU GRAND-MOULIN À DEUX-MONTAGNES
- 🕒 Vendredi 8 mars, 9 h à 11 h 🗓️ 13 h à 15 h
- > Réservation en ligne (\$)



Aréna olympia PATIN LIBRE DE LA RELÂCHE 2024

	PARENTS-ENFANTS (0-5 ANS)	POUR TOUS	ADULTES	HOCKEY LIBRE PARENTS-ENFANTS
LUNDI 4 MARS	8 h 30 à 9 h 20	11 h à 14 h 15	9 h à 10 h 50	
MARDI 5 MARS		8 h 30 à 10 h 20 13 h à 15 h 45		
MERCREDI 6 MARS	8 h 30 à 9 h 20	11 h à 15 h 15	9 h 30 à 10 h 50	
JEUDI 7 MARS		8 h 30 à 10 h 20 14 h à 16 h 45		12 h 30 à 14 h PARENTS-ENFANTS 12 ANS ET MOINS
VENDREDI 8 MARS	8 h 30 à 9 h 20	12 h à 13 h 45	9 h 30 à 10 h 20	15 h 30 à 16 h 30 PARENTS-ENFANTS 12 ANS ET MOINS

UN PARENT DOIT ACCOMPAGNER SUR LA GLACE L'ENFANT DE 12 ANS ET - LORS DES PLAGES HORAIRES DE HOCKEY LIBRE PARENTS-ENFANTS.

CASQUE ET GANTS OBLIGATOIRES

Toutes les personnes doivent présenter leur Carte loisirs/carte citoyen Deux-Montagnes ou carte citoyen de Ste-Marthe-sur-le-Lac, ou leur preuve de résidence pour les villes de St-Joseph, Pointe-Calumet et Oka.
Les non-résidents doivent se procurer une carte prépayée avant de se présenter à l'activité.



Bibliothèque DE DEUX-MONTAGNES

ABONNEMENT *Gratuit*
POUR LES RÉSIDENTS !

📍 200, rue Henri-Dunant,
Deux-Montagnes (QC) J7R 4W6
450 473-2796, poste 5228

bibliotheque.ville.deux-montagnes.qc.ca
biblio@ville.deux-montagnes.qc.ca

HORAIRE RÉGULIER

1^{er} septembre au 31 mai

Lundi	13 h à 20 h
Mardi	13 h à 20 h
Mercredi	13 h à 20 h
Jeudi	10 h à 20 h
Vendredi	10 h à 20 h
Samedi	10 h à 16 h
Dimanche	10 h à 16 h

PROGRAMMATION printemps 2024

13



NOUVEAU!

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS *en ligne*

Avez-vous votre Carte loisirs ou votre Carte citoyen ?
CELLE-CI EST OBLIGATOIRE POUR LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE.

- Inscription en ligne dès le 12 mars à 10 h
- Inscription en personne ou par téléphone dès 13 h
- Non-résidents abonnés de la bibliothèque :
Inscriptions sur place ou par téléphone dès le 12 mars à 13 h
- Non-résidents et non-abonnés : inscriptions dès le 19 mars à 13 h

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

À NOTER : LA BIBLIOTHÈQUE N'EST PAS EN MESURE DE PROCÉDER AUX INSCRIPTIONS POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

Culture et littérature

Le 12 mars, en ligne, dès 10 h (à 13 h par téléphone ou en personne).

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



L'heure DU CONTE

AVEC AMÉLIE

Pour les 3 à 6 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

C'est l'heure du conte!

Viens découvrir le plaisir de la lecture grâce aux belles histoires racontées par Amélie.

Des jeux, des bricolages et de la rigolade seront au rendez-vous!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

> C'est quand le printemps?

🕒 Vendredi 12 avril, 18 h 30

🕒 Samedi 13 avril, 10 h 30

> Sous l'océan

🕒 Vendredi 3 mai, 18 h 30

🕒 Samedi 4 mai à 10 h 30



ATELIERS SCIENTIFIQUES

Arbres et plantes

AVEC LES NEURONES ATOMIQUES

Pour les 9 à 12 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Les plantes sont omniprésentes dans notre vie. On les retrouve dans les forêts, les champs, les lacs, la mer, le sol, nos maisons... et souvent dans notre assiette! Nous avons donc une excellente idée de ce qu'est une plante... mais les connaissons-nous réellement? Qu'est-ce qui distingue une plante du reste des êtres vivants? Pourquoi les plantes produisent du nectar? Du pollen? Des graines et des fruits? À l'aide de spécimens, les élèves tenteront d'identifier certains végétaux et de reconnaître certaines caractéristiques de ces derniers.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 20 avril, 10 h 30



AVEC AMÉLIE

Pour les 6 à 9 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Viens nous rejoindre pour une heure de création et de plaisir!

> Tout le matériel est fourni.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Les vendredis, 18 h 30 à 19 h 45

> 26 avril

> 17 mai



ACTIVITÉ DE CONNAISSANCE GÉNÉRALE

Je connais
tout!

AVEC AMÉLIE

Pour les 6 à 9 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Es-tu un expert ou une experte en matière de princesses, de superhéros et de Jedi?

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 11 mai, 10 h 30 à 12 h

🕒 6 avril, 10 h 30 à 12 h

Amélie testera
tes connaissances
lors de ce jeux quiz!

Culture et littérature

Le 12 mars, en ligne, dès 10 h (à 13 h par téléphone ou en personne).
Les activités sont gratuites pour les abonnés et 5 \$ pour les non-abonnés.



AVEC AMÉLIE

Pour les 10 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Une heure de «DIY» spécialement conçue pour les ados.

On bricole et on crée!

> Tout le matériel est fourni!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Les vendredis, 18 h 30 à 19 h 45

- > 19 avril
- > 10 mai

ATELIER *Bombe de bain*

AVEC AMÉLIE

Pour les 10 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Viens apprendre à réaliser tes bombes de bain 100 % naturelles. Tu pourras personnaliser la couleur et le parfum de tes bombes selon tes envies. Tu pourras ainsi profiter d'un bain relaxant avec des produits naturels et respectueux de ta peau.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 18 mai, 10 h 30 à 12 h

SPÉCIAL ADOS!

Soirée Trivia



SOIRÉE RÉSERVÉE
AUX ADOS!

AVEC AMÉLIE

Pour les 10 à 15 ans

Es-tu un expert ou une experte en matière de connaissances générales, cinématographiques, littéraires et culture pop? Amélie testera tes connaissances lors d'une soirée « trivia ».

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Vendredi 24 mai, 18 h 30 à 20 h

Culture et littérature

Le 12 mars, en ligne, dès 10 h (à 13 h par téléphone ou en personne).

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



ATELIER

Savonnerie pour débutant

AVEC MA CRÉATION ÉCOLO

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Venez découvrir comment fabriquer votre propre savon naturel lors d'un atelier ludique et instructif sur la savonnerie par saponification à froid. Une activité qui vous permettra d'utiliser des produits naturels, de respecter l'environnement et de gagner en autonomie.

Vous repartirez avec un pain de savon personnalisé et un document détaillé pour refaire l'expérience chez vous.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 17 avril, 18 h 30 à 21 h



ATELIER

Poterie et poésie

AVEC SARA DIGNARD ET ISABELLE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Lors de cette séance guidée, vous créez un vase que vous personnaliserez avec des mots d'inspirations ainsi que des poèmes. Ce moment bien-être et créatif n'attend que vous!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 15 mai, 18 h 30 à 21 h



CLUB DE LECTURE

Lettres & Café

VALÉRIE SCHILTZ

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

Lire...Un plaisir qui se partage!

📍 À LA BIBLIOTHÈQUE

🕒 Les mardis, 10 h à 12 h

> 30 avril

> 28 mai



CLUB DE TRICOT

À vos aiguilles

AVEC AMÉLIE

Apportez vos aiguilles ainsi que vos balles de laine et venez jaser tricot avec Amélie!

C'est une belle occasion d'échanges pour les débutants et les plus experts.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi, 14 h à 16 h

> 10 avril > 8 mai

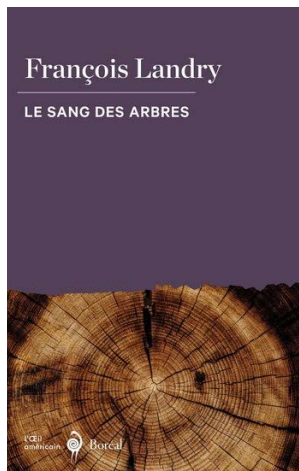
🕒 Mercredi, 18 h à 20 h

> 24 avril > 22 mai

Suggestions de lecture

Éditions disponibles à la bibliothèque

RÉCIT



Le sang des arbres

FRANÇOIS LANDRY

Pendant un an, de la mi-janvier à la mi-décembre, François Landry a tenu son journal d'habitant de la forêt boréale. Il y a du Voltaire chez Landry, mais son jardin n'est pas un jardin, c'est la forêt. Que voit-on arriver dans ce livre? Rien d'autre que la vie qui existe quand le bruit du monde ne prend pas toute la place.



La fabrique des rêves - TOME 1

SCÉNARIO : DAVID BORIAU

DESSIN : GOUM.

JEUNESSE

Adolescent narcoleptique, Andy s'endort partout et tout le temps, y compris dans les moments plus critiques. Un jour, tandis qu'il intègre La Fabrique des rêves, une organisation créée pour réguler les songes de la population, en se faisant passer pour un stagiaire, il découvre un monde où tout devient possible mais où le danger est omniprésent.



LES BURGERS D'INÈS

Plus de
50 recettes
gourmandes

Les burgers d'Inès : plus de 50 recettes gourmandes

INÈS GAUTHIER

Le hamburger est bien plus que du fast food, c'est du fast good! Voilà ce que nous prouve la jeune cheffe grâce à une cinquantaine de recettes originales, décadentes et savoureuses dans lesquelles son mets favori, le hamburger, est à l'honneur. Ses créations culinaires n'ont rien d'ennuyant. Elle s'est inspirée des nombreuses destinations qu'elle a visitées aux quatre coins du globe afin de faire voyager ce sandwich chaud jusqu'à en concocter des versions éclatées avec le smash-burger qui fait sa renommée. Inès dévoile maintenant quelques-uns de ses secrets qui vous permettront de cuisiner des pains uniques, des sauces onctueuses et parfumées, des burgers et des smash-burgers divins, des condiments et des à-côtés succulents. Assurément, ses recettes en mettront plein la vue, mais surtout, plein les papilles!

ABL ACCÈS ACCUEIL ACTION POUR L'IMMIGRATION

ABL Immigration offre des services d'accueil et de soutien à l'intégration aux nouveaux arrivants et aux personnes immigrantes des Basses-Laurentides. Activités gratuites: café-réseautage interculturel (pour pratiquer le français, mieux connaître la culture québécoise et socialiser), sorties familiales aux vergers, ateliers d'échange Espace parents, atelier sur la gestion financière, café-rencontre avec un policier, rencontre avec un député et sessions *Objectif Intégration* (portant sur l'histoire du Québec, les cinq valeurs clés du Québec, l'adaptation et le marché du travail).

📍 184, rue Saint-Eustache,
Saint-Eustache

> Informations et inscriptions:
514 570-3313 | Lucie Martineau
ablimmigration@gmail.com
www.abl-immigration.org
f [ablimmigration](#)

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA MRC DEUX-MONTAGNES

Activités pour les 15 à 35 ans:

Recherche d'emploi, retour aux études, orientation, réussite éducative, persévérance scolaire, éducation financière, projets d'entrepreneuriat, de bénévolat et de volontariat. **Lundi au vendredi / Gratuit**

Projet les Mentors:

Tu as une idée de projet et tu es âgé entre 12 et 35 ans? Tu pourrais obtenir une bourse jusqu'à 500 \$ et de l'accompagnement pour la réalisation de ton projet. Participe à l'événement en présentant ton projet sur scène devant les Mentors.

Dépose ton idée de projet avant le 26 janvier 2023.

Une initiative réalisée par *Persévérons Ensemble* et les Carrefours jeunesse-emploi. **Pour plus d'informations, contacte le Carrefour jeunesse-emploi Deux-Montagnes:**

Maryse St-Jacques | 450 974-1635, poste 228
m.st-jacques@cjedm.qc.ca

📍 2705, boul. des Promenades,
suite 10, Deux-Montagnes

> Informations:
450 974-1635, poste 221
info@cjedm.qc.ca
www.cjedm.qc.ca

f [Carrefour jeunesse-emploi
de la MRC Deux-Montagnes](#)

📷 [CJEDM \(@cje_dm\)](#)

🎧 [CJEDM](#)



COMITÉ D'AIDE ALIMENTAIRE DES PATRIOTES

Le CAAP offre des produits en économie sociale, dont des paniers santé à 22\$ (fruits et légumes du marché).

Service de repas congelés, sains et équilibrés, livrés à domicile pour tous avec possibilité de tarification sociale pour les personnes plus vulnérables.

Appelez-nous !

📍 1906, chemin d'Oka,
Deux-Montagnes

> Informations:
450 472-9469 | Nadia Leclair,
directrice générale
caa-patriotes@videotron.ca

Boutique en ligne:
www.aidealimentaire.com

FONDATION SERCAN

La Fondation Sercan soutient la Maison de soins palliatifs et Sercan; deux organismes communautaires offrant une gamme de services essentiels comme l'accompagnement pour ceux ayant reçu un diagnostic de fin de vie, de l'accompagnement pour les endeuillés, du transport personnalisé pour les rendez-vous médicaux...

Mis à part les services de soutien, 12 chambres privées sont mises à la disposition des gens en fin de vie afin de permettre de vivre leurs derniers moments dans la dignité et entourés des siens.

📍 50, rue Chénier, Saint-Eustache

> Informations:
450 491-1912, poste 206
financement@maisonsercan.ca
www.maisonsercan.ca

📘 Maison Sercan

FONDATION ÉMILE-Z-LAVIOLETTE

Notre mission est de soutenir les organismes et établissements scolaires venant en aide aux enfants de familles à faible revenu de notre région. Cette année, nous allons distribuer plus de 72000 collations matinales aux enfants qui arrivent sans manger à l'école.

> Informations:
Erik Johnson
info@emile-z-laviolette.com
www.emile-z-laviolette.com

LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES

La Mouvance, Centre de femmes est un organisme communautaire qui vise à briser l'isolement des femmes, à les conscientiser, les informer et les sensibiliser aux enjeux sociaux qui les concernent grâce à de nombreux ateliers, conférences et activités sur les sujets de l'heure. Un service d'écoute immédiat et de référencement gratuit pour diverses problématiques touchant les femmes est aussi offert.

Tous les services sont sans frais supplémentaires avec la carte de membre au coût de 10\$/année.

🕒 Lundi au jeudi, 9h à 16h

📍 83, rue Chénier, Saint-Eustache

> Informations et inscriptions:
450 472-7245
info@lamouvance.ca
www.lamouvance.ca

LES ARTISANS DE L'AIDE (CAB)

Le Centre d'action bénévole Les Artisans de l'Aide offre des services aux aînés de la MRC de Deux-Montagnes et du sud de Mirabel.

Voici nos services:

- Accompagnement en transport (médical, épicerie, banque et pharmacie)
- Popote roulante: frais et livrés à domicile
- Dîner communautaire, pour personnes isolées
- Aide aux formulaires (sauf impôt)
- Appels et visites amicales pour briser l'isolement
- Soutien aux proches aidants: une intervenante sociale offre du soutien

Pour aînés vulnérables, un accompagnement personnalisé est offert par une travailleuse de milieu.

📍 108-184, rue St-Eustache,
St-Eustache

> Informations:
450 472-9540 | Jessica Tremblay
www.cabartisans.org
info@cabartisans.org
📘 lesartisansdelaide

ASSOCIATION DE HOCKEY MINEUR DU LAC DES DEUX-MONTAGNES

Visitez le site web pour plus
de renseignements.

> **Informations: 450 472-2642**
(boîte vocale seulement)
www.ahmldm.com

4KORNERS

Fondé en 2005, 4Korners est un
organisme caritatif enregistré au
Canada, qui tisse des liens entre les
citoyens des Laurentides à l'aide
de programmes et de services
répondant à leurs besoins dans
un environnement sûr et inclusif.

**Devenez membre: 10 \$ par année/
adulte, enfants GRATUITS.**

📍 **1650, chemin d'Oka,
Deux-Montagnes**

> **Informations:**
450 974-3940, poste 601
info@4korners.org | www.4korners.org
📘 **4KornersCenter**

C.E.S.A.M.E.

CENTRE POUR L'ENFANCE EN SANTÉ MENTALE

📍 **328, chemin de la Grande-Côte
Saint-Eustache**

> **Informations: 450 623-5677**
info@cesamedeuxmontagnes.com
www.cesamedeuxmontagnes.com

CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL

La période d'inscriptions du
Carrefour péri-naissance et
familial débute le 28 novembre.
L'organisme offre des services et
ateliers adaptés aux besoins des
familles afin de soutenir les parents
dans les différentes étapes de leur
vie familiale: relevailles, halte-
garderie, conseils en allaitement,
activités parents- enfants, activité
sur le développement de l'enfant et
plus encore.

Vous êtes parents ou vous
attendez un enfant? Le Carrefour
péri-naissance et familial est la
ressource qui grandit avec votre
famille!

> **450 472-2555, poste 101**
info@carrefourperinaissance.org
www.carrefourperinaissance.org

CENTRE MARIE ÈVE

Soutien personnalisé pour les
femmes enceintes ou les mamans
d'enfants entre 0 et 2 ans.
Ateliers, suivi psychosocial,
dépannage matériel et plus
encore. Services gratuits.

📍 **232 rue Féré, Saint-Eustache**

> **Informations:**
450 491-1494, poste 5
info@centremarieeve.ca
www.centremarieeve.ca

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE ST-EUSTACHE

> **Informations: 450 974-5111**
info@cpasteustache.com
www.cpasteustache.com

CLUB DE SKI DEUX-MONTAGNES/RIVE-NORD

Sports de glisse
(ski / planche à neige)
pour toute la famille.

Forfaits avec ou sans leçons
et forfaits avec ou sans transport.

> **Informations:**
www.skideuxmontagnes.ca
info@skideuxmontagnes.ca

CORPS DE CADETS DE LA LIGUE NAVALE DEUX-MONTAGNES

Pour les garçons et les filles de 9 à
12 ans qui désirent connaître le
monde naval, la survie en forêt
et participer à beaucoup d'autres
activités de l'univers des cadets.
Plusieurs activités au cours de
l'année: activités sportives, camps
d'été, camps d'hiver.

🕒 **Samedi, 8 h à midi**

📍 **Légion royale canadienne
141, chemin du Grand-Moulin**

> **Informations:**
438 392-7109 | Cynthia Mathieu
[deux-montagnes@
liguenaवादeducanada.qc.ca](mailto:deux-montagnes@liguenaवादeducanada.qc.ca)



FORAINS ABYSSAUX

L'école de cirque Forains Abyssaux invite les enfants, adolescents(es) et adultes à s'initier ou à se perfectionner en techniques aériennes, d'équilibre et jonglerie.

30 mars au 1^{er} juin

🕒 9h à 10h: 4 à 6 ans

🕒 10h à 11h30: 7 à 12 ans

🕒 11h30 à 13h30: intermédiaire

📍 Espace Forains

Aréna Olympia

611 20^e ave. Deux-Montagnes

> Informations:

514 892-3271 | Hélène Courteau

ecoleforains@videotron.ca

www.ecoledecirquesforains.com

📘 Cirque 2M

ASSOCIATION PANDA

BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

PANDA offre des activités en lien avec le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).

Pour tous les ateliers et conférences Carte de membre annuelle / 10 \$

> Informations: 514 713-5353

www.pandablso.ca

📘 associationpandablso

ASSOCIATION DE RINGUETTE

www.ringuettedeux-montagnes.org

5^E GROUPE SCOUT GRAND MOULIN

Le scoutisme est un mouvement de jeunesse reposant sur l'apprentissage de valeurs, telles que le respect, la confiance, la justice et le dépassement. Son but est d'aider le jeune individu à former son caractère et à construire sa personnalité tout en contribuant à son développement physique, intellectuel, affectif, spirituel et social. Le scoutisme vise donc le développement intégral des jeunes.

- > **Activités de plein air**
(survie et orientation en forêt, randonnée en montagne, canot, escalade, etc.)
- > **Activités hivernales et estivales**
- > **Activités de réflexion et jeux d'équipe**
- > **Activités communautaires**
(coup de pouce aux organismes, mobilisation citoyenne, etc.)
- > **Camps d'été et d'hiver**
- > **Informations:**
514 730-3398 | Jean Côté
info@5escoutgrandmoulin.org
www.5escoutgrandmoulin.org

MAISON DES JEUNES DE DEUX-MONTAGNES

Organisme communautaire pour les jeunes de 12 à 17 ans.

Sports, loisirs, jeux, animations, aide, écoute, références et soutien.

🕒 Lundi au jeudi, 15 h à 22 h

🕒 Vendredi, 16 h à 23 h

🕒 Samedi et dimanche, selon les activités

📍 108, 13^e Avenue, Deux-Montagnes

> Informations: 450 491-3958

www.mdjdm.net

mdjdeux-montagnes@gmail.com

📘 mdjdm.ca

REVOLUTION FC

Inscriptions estivales dès le lundi 5 février 2024

Chaque jeune a sa place! Le REVOLUTION FC offre des activités de soccer pour les personnes de 4 à 65 ans, qu'elles souhaitent jouer de manière compétitive ou récréative.

Camp de Soccer de la relâche Du 4 au 8 mars 2024, de 9h à 16h.

Camp 100% Soccer et 100% plaisirs Travail technique, d'agilité et de coordination, encadré par le staff technique du REVOLUTION FC.

📍 Complexe Multisport Saint-Eustache

85 rue Grignon, Saint-Eustache

> Informations:

www.revolutionfc.ca

438 389-0198



ACDM

ASSOCIATION CULTURELLE
DE DEUX-MONTAGNES

**Chorale, ateliers créatifs
et création collective.**

Concert de la fête des Mères
par la chorale Deux-Montagnes
de l'ACDM.

📍 Église St-Agapit,
1002 Chemin d'Oka

🕒 5 mai, 15 h

> Apportez des denrées non
périssables pour le comptoir
alimentaire de la paroisse.

**Les pratiques de la chorale
de l'ACDM**

🕒 Les mercredis, 15 h à 17 h 30

📍 Église St-Agapit
1002, chemin d'Oka

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



CLUB DE L'ÂGE D'OR

📍 Salle des Vétérans
141, Chemin du Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations:
450 974-7960 | Thérèse Le Bouthillier

CLUB SOCIAL HÉRITAGE

🕒 Ouvert du jeudi au dimanche à 15 h

📍 503, rue Cedar, Deux-Montagnes

> Informations: 450 473-5429
heritagesocialclub503@gmail.com
www.heritagesocialclub.com

CLUB PHILATÉLIQUE DEUX-MONTAGNES

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

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

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

FOREVER YOUNG THEATRE

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

📍 503, rue Cédar, Deux-Montagnes

> Informations:
450 983-6811 | Hazel Wylie
450 472-8927 | Heather Tremblay
heathertremblay12@gmail.com
www.foreveryoungtheatre.ca

DANSE EN COEUR

📍 Centre communautaire
Sainte-Marthe-sur-le-Lac
99, de la Mairie,
Sainte-Marthe-sur-le-Lac

📍 Salle la Légion Deux-Montagnes
141, Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations:
450 491-5774 | Colette Lecompte
coluco1948@outlook.com
www.danseencoeur.ca

ENSEMBLE CHORAL SAINT-EUSTACHE

Pour découvrir le monde
merveilleux du chant choral
classique. Vous aimez chanter?
Venez les rencontrer à la salle
de répétition les jeudis en soirée.

Ajout au programme :
Le Carmina Burana

📍 Édifice de la Légion
141 Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

Nouvelle session dès
le 15 février, 19 h

> Informations:
514 823-6898 | Danielle Bourgeois
choralesainteustache@gmail.com
www.ecse.ca

GUILDE DE COURTEPOINTE

La guilde de courtepoinTE de
Deux-Montagnes regroupe des
passionnées de courtepoinTE visant
le partage des connaissances et
des techniques traditionnelles et
modernes. Tenue d'ateliers, projets
communautaires, une bibliothèque
ainsi que la tenue de fins de
semaine de couture deux fois
par an.

Les nouvelles inscriptions
sont acceptées en tout temps.
Les membres de la guilde se
réunissent tous les mardis
de septembre à juin.

🕒 Mardi, 14 h à 21 h

📍 Légion royale canadienne
141, Chemin du Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations: courtepoinTE.
deuxmontagnes@gmail.com
📍 [guildecourtepointedm](#)

LÉGION ROYALE CANADIENNE 185

📍 141, chemin du Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations: 450 472-6530

LE LUDUSIUM CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Soirées de jeux de société conviviales, pour jouer et discuter. La ludothèque offre **plus de 150 jeux**. Les participants peuvent aussi apporter leurs jeux. Pour groupe ou personne seule qui souhaite joindre d'autres joueurs.

🕒 Tous les mardis soir,
18 h 30 à 22 h 30

> 2 \$ la soirée ou 25 \$ pour la saison.

> Informations:
infoludusium@gmail.com

QUÉBEC SECOURS

Organisme à but non lucratif et à vocation humanitaire, spécialisé en recherche et sauvetage de personnes disparues en milieu forestier ou urbain.

Les bénévoles qualifiés assurent également les premiers soins lors d'événements d'envergure.

📍 6341 rue Forest, Terrebonne

> Informations:
info@quebecsecours.qc.ca
www.quebecsecours.qc.ca

THÉÂTRE DE LA PETITE COMÉDIE

Cours de théâtre accessibles à toutes les bourses, de 4 ans jusqu'à l'âge adulte.

> Informations: 514 571-7164
Julie Brassard
info@lapetitecomedie.ca
www.lapetitecomedie.ca

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

Conférences sur l'horticulture et l'écologie.

Gratuit pour les membres/
5 \$ pour les non-membres

📍 Centre d'art La petite Église
271, rue Saint-Eustache,
Saint-Eustache

> Informations: 438 398-2347
Johanne Struthers | Présidente
sochorecodm@gmail.com
www.seh2m.fsheq.org

S.O.S. JEUNESSE

ORGANISME SDA (SERVICE DE DROIT D'ACCÈS)

L'organisme offre de visites supervisées entre un ou des enfants avec son parent ayant perdu la garde physique.

> Informations: 450 473-5014
Linda et Richard Provost

SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE ET D'HISTOIRE DE SAINT-EUSTACHE

Recherches, formations, conférences et sorties culturelles sur la généalogie et l'histoire.

📍 Centre d'histoire et d'archives
de la SGHSE à Deux-Montagnes.
2^e étage bibliothèque
Guy Bélisle, 12 chemin de la
Grande-Côte, Saint-Eustache

> Informations: 450 974-5164
admin@sghse.org
www.sghse.org/ressources-en-ligne

TOPS (TAKE OFF POUNDS SENSIBLY) RENCONTRES HEBDOMADAIRES WEEKLY MEETINGS

Groupe d'appui pour perdre du poids. Les rencontres sont tenues en anglais. Rencontres hebdomadaires.

Carte de membre au coût de 59 \$
ou 3 \$ par semaine.

🕒 Les jeudis, 10 h à 11 h 30

📍 200, rue Henri-Dunant

> Informations: 450 472-8927
Heather Tremblay
heathertremblay12@gmail.com

UTA / COURONNE NORD

Cours et conférences: musique, arts visuels, histoire, architecture, archéologie, sciences, biographies, psychologie, philosophie, dessous de l'actualité, religion, etc.

Dates d'inscription:
du 8 au 18 janvier 2024 en ligne à
www.usherbrooke.ca/uta/prog/crn

> Informations: 579 633-1010
uta.couronne-nord@usherbrooke.ca

WOMEN'S TIME OUT

Club social anglophone avec activités tous les jeudis.

Foire Artisanale Women's Time Out

🕒 Samedi le 28 octobre, 10 h à 15 h

📍 Salle des Vétérans (Légion)
141, chemin du Grand Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations:
450 473-5269 | Carol Distasio
distasiojim@gmail.com
514 978-0520 | Beverly Bentley
BJBentley54@gmail.com

Cultivez

DEUX-MONTAGNES

Suivez-nous sur Facebook!

Abonnez-vous
à notre infolettre!

Surveillez notre site Web
pour ne rien manquer
de nos activités et événements!



Oyez, oyez



INSCRIPTIONS
DÈS LE 3 AVRIL

L'Air en Fête
Créateur de sourires

POUR TOUT
SAVOIR SUR LE
CAMP DE JOUR DE
L'ÉTÉ 2024

[airenfete.com /camps-de-jour/deux-montagnes](https://airenfete.com/camps-de-jour/deux-montagnes)



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

803, chemin d'Oka, Deux-Montagnes (QC) J7R 1L8
450 473-2796 | www.ville.deux-montagnes.qc.ca

Conception graphique | sophiearseneault.com
Impression | DiVision communications

CRÉDIT PHOTOS: ISTOCK • VECTEEZY