

LE COURRIER DES HIRONDELLES

EXPRESS

Vol. 5 | n° 2 | 22 février 2024

Aide financière en environnement

Profitez-en dès maintenant!

Grand dossier

Le verglas - se préparer
pour mieux y faire face

Agenda

Février/Mars 2024

+

Spécial semaine de relâche

Programme des activités

Printemps 2024



UN GAIN D'UN MILLION DE PIEDS CARRÉS POUR LA PRÉSERVATION DU PARC NATURE

En vue d'agrandir et de pérenniser le parc Nature, la Ville de Saint-Eustache a récemment fait l'acquisition de sept lots limitrophes au parc, qui ajoutent un million de pieds carrés (environ 9,3 hectares) à notre plus vaste espace naturel. Grâce à ces récentes acquisitions, nous enrichissons un précieux héritage à grande valeur écologique, au profit des générations futures. Par ailleurs, les démarches en vue d'obtenir le feu vert officiel du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs pour l'aménagement du parc évoluent très positivement. Tout nous laisse, en effet, espérer que nous pourrions bientôt débiter l'aménagement du chemin d'accès et du stationnement non asphalté d'une centaine de places, de même que la construction du chalet d'accueil en cours d'année.

POUR UNE VILLE TOUJOURS PLUS VERTE

Dans la foulée de son plan d'action en environnement, je vous rappelle que la Ville vous offre, cette année encore, différents programmes d'aide financière. Ceux-ci sont applicables pour l'achat et l'installation d'une borne de recharge électrique, pour l'achat d'une tondeuse électrique, pour l'acquisition d'un baril récupérateur d'eau de pluie ainsi que pour l'achat de couches lavables. N'hésitez pas à vous en prévaloir, vous y gagnerez, l'environnement y gagnera, et, par extension, nous y gagnerons tous aussi!

Bonne lecture.

Pierre Charron, maire



DES QUESTIONS?



Par téléphone

450 974-5000
Du lundi au vendredi,
de 7 h 30 à 16 h 30



Au comptoir

145, rue Saint-Louis
Saint-Eustache
(1^{er} étage de la mairie)
Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30



Par Internet

saint-eustache.ca



Par courriel

sem@saint-eustache.ca



Par la poste

SEM
145, rue Saint-Louis
Saint-Eustache (Québec) J7R 1X9

Le Courrier des hirondelles EXPRESS est une réalisation du Service des communications et des relations avec les citoyens.

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec.

Services municipaux fermés
29 mars et 1^{er} avril 2024

Services essentiels
450 974-5300 (en dehors des heures d'ouverture du SEM)

Urgence (police-pompiers-ambulance) : 9-1-1

AIDE FINANCIÈRE EN ENVIRONNEMENT PROFITEZ-EN DÈS MAINTENANT!

Il est à nouveau possible de bénéficier des aides financières ci-dessous en remplissant les formulaires disponibles au saint-eustache.ca/aides-financieres.

Description	Aide financière	Date limite
Baril récupérateur d'eau de pluie	30 \$	6 mois après la date d'acquisition
Bornes de recharge électriques à usage résidentiel	250 \$	3 mois après la fin des travaux d'installation
Couches lavables	100 \$	6 mois après la date d'achat ou de la signature de l'entente de service de location
Tondeuse électrique	75 \$	6 mois après la date d'acquisition

Les programmes sont en vigueur jusqu'à épuisement des crédits disponibles prévus au budget. Ainsi, le fait de déposer une demande, même si elle répond à toutes les conditions d'admissibilité, ne garantit pas l'octroi de l'aide financière.

DATES IMPORTANTES MARS 2024

2 MAR Plaisirs d'hiver - Viens jouer dehors au parc Rivière-Nord.
Détails : saint-eustache.ca/evenements.

4-7 MAR Collecte des encombrants (selon votre journée de collectes).

4-8 MAR Semaine de relâche scolaire
Activités : saint-eustache.ca/evenements et vieuxsainteustache.com.

9 MAR Nuit du 9 au 10 mars : on avance l'heure.
Changement de pile et vérification des avertisseurs de fumée.

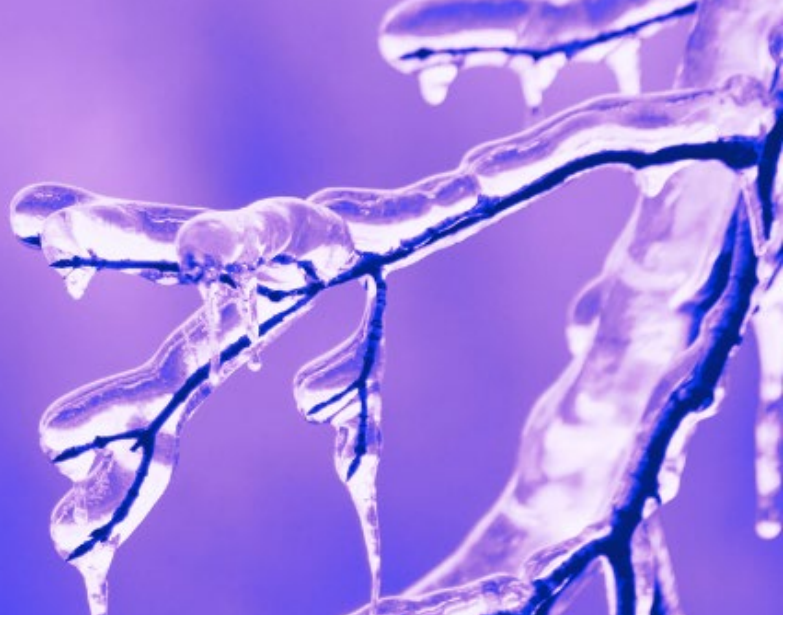
18 MAR Séance du conseil municipal à la mairie, à 19 h.

29 MAR Vendredi Saint
Complexe aquatique, complexe Walter-Buswell et bibliothèque Guy-Bélisle ouverts. Autres services municipaux fermés.

31 MAR Pâques
Bibliothèque Guy-Bélisle fermée.
Complexe aquatique ouvert.

1^{er} AVR Lundi de Pâques
Complexe aquatique, complexe Walter-Buswell, bibliothèque Guy-Bélisle et écocentre ouverts. Autres services municipaux fermés.

Information : Saint-Eustache Multiservice, 450 974-5000.



LE VERGLAS

SE PRÉPARER POUR MIEUX Y FAIRE FACE

L'épisode de verglas de l'an dernier nous rappelle qu'une bonne préparation est nécessaire pour prévenir les conséquences possibles de ce phénomène météorologique. L'an dernier, plus d'un million de personnes se sont retrouvé-e-s sans électricité à la suite des précipitations, pour une période de trois jours, dans la majorité des cas.

CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Panne de courant généralisée.
- Bris aux arbres, bâtiments, infrastructures, automobiles et routes.
- Perturbations de la mobilité.
- Risques de blessures et d'accidents.
- Impacts économiques importants.

QUOI FAIRE?



Avant

- Prévoyez qu'une panne de courant de longue durée puisse survenir :
 - Ayez une trousse d'urgence 72 h pour la maison à portée de main.
 - Prévoyez un réchaud à fondue et le combustible recommandé.
 - Si vous possédez un poêle à bois ou un foyer, approvisionnez-vous en combustible.
 - Installez un avertisseur de monoxyde de carbone et assurez-vous qu'il fonctionne bien.



Pendant


- Évitez de prendre la route.
- Ne touchez jamais aux fils électriques (restez à au moins 10 mètres ou 33 pieds de distance).
- Suivez l'évolution de la situation à la radio, à la télévision ou sur Internet et respectez les consignes de sécurité transmises.
- N'utilisez jamais à l'intérieur des appareils conçus pour l'extérieur ou pour le camping, comme une génératrice, un barbecue, des chaufferettes ou un poêle au propane.



Après

- Restez sur vos gardes : la glace, les branches et les fils électriques continuent à casser et à tomber pendant plusieurs heures après les précipitations.
- Évitez de longer les murs extérieurs d'où la glace pourrait tomber.
- Mettez du sable ou un autre abrasif dans vos escaliers extérieurs, votre entrée, etc.

N'attendez pas l'annonce imminente d'une tempête de verglas pour agir, préparez-vous dès maintenant en constituant votre plan familial d'urgence et en préparant votre trousse d'urgence 72 h. Pour plus de renseignements, consultez le :

 saint-eustache.ca/urgence.

COLLECTES CHANGEMENT DE FOURNISSEUR

À compter du 1^{er} mars, la collecte des matières résiduelles sur le territoire de Saint-Eustache sera effectuée par un nouvel entrepreneur, E360S. Ces véhicules jaunes ne passeront certainement pas inaperçus!

Aucune modification au calendrier des collectes n'est prévue, toutefois, l'entrepreneur devra se familiariser avec le territoire et les routes durant ses premières semaines. Nous vous remercions de votre compréhension.

PARRAINER UN ENFANT FONDATION EZL

Vous souhaitez faire une grande différence dans la vie d'un enfant moins nanti de la région? Parrainez un jeune par l'entremise de la Fondation Émile-Z.-Lavolette. Vous contribuerez ainsi à lui procurer une saine alimentation, des effets scolaires et de l'aide aux devoirs. Reçu officiel d'impôt émis pour 100 % du montant parrainé.

Information : 514 983-9536.

Inscription : emile-z-lavolette.com/parrainer-enfant/#formulaire.



DEVENEZ UN PRO DES COLLECTES

ABONNEZ-VOUS À 123-TRI

L'outil de référence pour toutes les collectes de la Ville et l'aide au tri. Ce système, efficace et facile d'accès, vous offre trois fonctionnalités pour que vous soyez toujours bien informés. Vous y trouverez :

- le calendrier des collectes;
- le système d'aide au tri;
- des rappels des jours de collectes sur vos appareils intelligents.



AMÉLIOREZ LE TRI DE VOS DÉCHETS

Le système d'aide au tri est un moteur de recherche disponible, sur le site Web de la Ville ou sur l'application 123-Tri, pour trouver la meilleure façon de vous débarrasser de vos matières et articles à jeter.

INFORMATION : saint-eustache.ca/collectes-horaire-tri.

ANIMATEUR·TRICE·S/ACCOMPAGNATEUR·TRICE·S CAMPS DE JOUR KACHOU RECHERCHÉ·E·S

Tu veux t'amuser, bouger et profiter de l'extérieur tout en travaillant? Tu adores les enfants et tu souhaites vivre une expérience de travail inoubliable? Tu as 15 ans ou plus? Joins-toi à notre équipe dynamique d'animateur·trice·s ou d'accompagnateur·trice·s de camp de jour cet été!

POUR POSTULER

Envoie ton cv avant le 15 mars 2024 à :

- Poste d'animateur·trice·s : airenfete.zohorecruit.com/jobs/aef/482766000008855501/Animateur-de-camp-de-jour---Saint-Eustache?source=CareerSite.
- Poste d'accompagnateur·trice·s : communaute@saint-eustache.ca.

On t'attend pour un été de rêve!

Visitez lapetiteeglise.com pour la programmation complète.

Salle Desjardins,
271, rue Saint-Eustache
BILLETTERIE
Service des arts et
de la culture
(275, rue Saint-Eustache)
Téléphone : 450 974-2787
Site Web : lapetiteeglise.com

ADMISSION GÉNÉRALE

Le coût du billet comprend
les taxes et les frais de
service de 4,50 \$.

**INSCRIVEZ-VOUS
À L'INFOLETTRE!**

Soyez informé-e-s en
premier des spectacles à
venir et des préventes à
La petite église Cabaret
Spectacle.



24 février - 32 \$
MARTIN VACHON



1^{er} et 2 mars - 44 \$
BERNARD ADAMUS



9 mars - 38 \$
HOMMAGE À METALLICA



13 mars et 17 avril - 20 \$
LE SACRÉ CABARET D'HUMOUR



14, 15 et 16 mars - 45 \$
DEHORS NOVEMBRE



17 mars - 18 \$
ARTHUR L'AVENTURIER
(JEUNESSE)



21 mars - 28,50 \$
FRANÇOIS LAVALLÉE



22 mars - 26,50 \$
PODCAST DES PERSONNAGES



23 mars - 36,50 \$
LOUIS T



5 avril - 32,50 \$
SINEM KARA



6 avril - 32,50 \$
MARTIN PERIZZOLO



12 avril - 36 \$
HOMMAGE À AC/DC



13 avril - 32,50 \$
SIMON DELISLE



19 avril - 44 \$
BLEU JEANS BLEU

FÉVRIER/MARS 2024

Jusqu'au 8 mars**RALLYE LITTÉRAIRE SUR LES MANGAS**

Parcourez le sentier de l'écoreuil au parc Nature Saint-Eustache et tentez de trouver les réponses à des questions sur l'univers des mangas.

8 ans et plus. Gratuit.

Aucune inscription requise.

Parc Nature Saint-Eustache.

23, 24 février, 15, 16, 22 et 23 mars**BIBLIO-JEUX****Par CESAME**

Voyagez dans l'espace « Biblio-jeux » avec votre enfant et explorez l'univers du langage et des mathématiques par des astuces et stratégies proposées par des spécialistes.

Pour les enfants de 6 mois à 12 ans*. Gratuit.

Inscription requise : cesamedeuxmontagnes.com.

Renseignements : 450 623-5677 ou

corinne@cesamedeuxmontagnes.com

Endroit	Date et heure
Bibliothèque Guy-Bélisle	23 février, à 17 h 30
	15 mars, à 9 h
	22 mars, à 17 h 30
	24 février, à 9 h
Centre communautaire Rivière-Nord	9 mars, à 9 h
	16 mars, à 9 h
	23 mars, à 9 h

1^{er} et 15 mars - 18 h 30**HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE EN PYJAMA**

Enfile ton pyjama et viens rejoindre Biboche à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires!

3 à 6 ans*. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

2 et 16 mars - 10 h**BÉBÉ-COMPTINES**

Activité d'éveil à la lecture pour les jeunes enfants avec des comptines, des chansons et des livres cartonnés.

Enfants de 18 à 36 mois*. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

8 mars - 17 h**5 À 7 INTERCULTUREL - « FEMMES INSPIRANTES »****Organisé par ABL Immigration**

Au programme : repas, jeu-questionnaire sur l'évolution des femmes au Québec et conférence théâtralisée « D'ailleurs, maintenant d'ici. Tracer sa vie au Québec » avec la troupe de théâtre Parminou.

Pour tous et toutes. Gratuit. Places limitées.

Inscription requise : info@abl-immigration.org ou 438 507-9164.

Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

8 mars - 19 h**CLUB ÉCHEC ET MAT**

Venez jouer aux échecs librement. Un animateur expérimenté sera sur place pour vous donner des conseils. À noter qu'il n'est pas nécessaire d'être accompagné-e d'un-e partenaire de jeu pour participer. Il ne s'agit pas d'un atelier, mais bien de jeu libre.

Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

11 mars - 13 h 30**APRÈS-MIDI DÉCOUVERTES : LIBÉREZ VOS ÉMOTIONS NÉGATIVES PAR LE YOGA DU RIRE****Présentée par Hélène Sévigny**

Découvrez des exercices de rire simulé jusqu'à ce qu'il devienne naturel et contagieux, le tout enrichi d'une méditation pour ancrer vos émotions positives.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

12 mars - 13 h 15**CLUB DE LECTURE**

Passionné-e de lecture? Rejoignez-nous pour échanger sur les récentes découvertes littéraires. Des lectures sont aussi proposées.

Adultes. Gratuit.

Inscription obligatoire : odlebert@yahoo.ca ou 450 951-3693.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

13 mars - 19 h**ATELIER : PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES****Présenté par Le Réseau d'éclaireurs en santé psychologique du CISSS des Laurentides**

À l'occasion de la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive, participez à cet atelier de réflexion et de partage sur les stratégies pouvant améliorer votre bien-être personnel et celui de votre entourage.

Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

14 mars - 19 h**CONFÉRENCE : LES IRLANDAIS À MONTRÉAL ET AU QUÉBEC DEPUIS 1815****Présentée par la Société de généalogie et d'histoire de Saint-Eustache (SGHSE)**

Entre 1815 et 1870, les immigrants irlandais, souvent d'origine modeste, arrivent par centaines de milliers au Canada. Découvrez une partie de l'histoire de ceux qui, à la fin du XIX^e siècle, formaient le deuxième groupe ethnoculturel en importance à Montréal.

Adultes. Gratuit pour les membres de la SGHSE. 10 \$ payable à la porte pour les non-membres.

Inscription obligatoire : admin@shgse.org ou au 450 974-5164.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

**19 mars - 13 h 30****ATELIER D'ÉCRITURE****Avec Frances Gallagher**

Entamez l'écriture créative d'un mémoire ou d'un autre sujet à l'aide d'exemples personnalisés qui vous seront proposés par l'animatrice.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

* Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte.

20 mars - 13 h 30

DICTÉE SPÉCIALE POUR LA JOURNÉE DE LA LANGUE FRANÇAISE

Présentée par **Suzanne Fradet, professeure de cégep retraitée**

Venez tester votre connaissance du français lors de cette dictée qui se déroulera en trois étapes : lecture à voix haute d'un texte tiré d'un roman québécois, dictée d'un extrait dudit texte et autocorrection dirigée. Des dictionnaires seront à votre disposition.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

21 mars - 10 h

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE

Viens rejoindre Biboché à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires!

3 à 6 ans*. Aucune inscription requise.

Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Bibliothèque Guy-Bélisle.

21 mars - 19 h

CONFÉRENCE CULTURE ET VOYAGE : L'ALLEMAGNE

Avec **Jennifer Doré-Dallas**

De la fascinante et historique Berlin aux petits villages du Rhin, découvrez les particularités de l'Allemagne avec une fervente amatrice qui y a étudié, travaillé et voyagé à de nombreuses reprises. Gastronomie, culture, histoire, géographie et d'innombrables paysages vous attendent! Elle a fait un film de voyage sur ce pays, qui sera présenté aux Aventuriers voyageurs en 2024.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

26 mars - 18 h

SOUPER DANS LE NOIR

Au profit de l'Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides

Participez à un souper sans le sens de la vue qui vous permettra d'être sensibilisé-e à la vie de la non-voyance.

Coût : 60 \$/personne.
Information : 514 237-6389
Billets : zeffy.com/fr-CA/ticketing/64083934-ca9f-46bd-acaf-a8f51c36f4b4
Restaurant le Saint-Sau (236, rue Principale, Saint-Sauveur).

* Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte.

30 mars - 13 h 30

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE COCOS FLEURIS

En duo adulte/enfant, venez créer trois œufs de Pâques décorés avec des fleurs pressées. L'atelier permettra aussi d'en apprendre davantage sur les teintures végétales. Le matériel sera fourni sur place.

Duos composés d'un-e adulte et d'un-e enfant de 6 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Une seule inscription requise par duo.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

SEMAINE DE RELÂCHE

Toutes les activités offertes sont gratuites avec la Carte citoyen.

3 mars - 14 h

APRÈS-MIDI CINÉMA : LE PETIT PRINCE

Poussée par sa mère à être une élève parfaite et, plus tard, à devenir une adulte formidable, une petite fille croise le chemin d'un vieil aviateur qui lui raconte l'histoire d'un petit prince qu'il a rencontré lors de l'une de ses expéditions dans le désert.

6 ans et plus (présence d'un-e adulte obligatoire).
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

4 et 6 mars - 10 h 30

LE P'TIT TRAIN DU NORD

Racontée par **Isabelle Charbonneau**

Tchou, tchou! Regarde le train qui arrive en gare. Un fabuleux voyage à travers les Laurentides t'attend. Laisse l'illustratrice et autrice te raconter l'histoire du P'tit Train du Nord, qui reliait autrefois Montréal et Mont-Laurier, et te faire découvrir les animaux des Laurentides.
6 ans et plus (présence d'un-e adulte obligatoire).
Réservation : vieuxsainteustache.com/evenements.
Espace muséal du manoir Globensky.

4 mars - 13 h 30

ATELIER : LES REPTILES

Présenté par **Éducazoo**

Viens te familiariser avec plusieurs espèces reptiliennes de lézards, serpents et tortues.
6 à 12 ans (présence d'un-e adulte obligatoire).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



5 mars

INITIATION AU PICKLEBALL

Initiation au pickleball pour les jeunes en introduisant les notions et stratégies de base et en permettant des joutes amicales.
À prévoir : vêtements et chaussures de sport et bouteille d'eau. Les balles et les raquettes vous seront fournies.

Âge	Heure
9 à 12 ans	9 h 30 à 11 h 30
13 à 17 ans	13 h à 15 h

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
École Terre des jeunes (128, 25^e Avenue).

5 mars

INITIATION À LA DANSE (HIP-HOP)

Cours d'initiation à la danse (hip-hop) destiné aux enfants. Aucune expérience nécessaire pour participer. À prévoir : vêtements confortables, chaussures de sport et bouteille d'eau.

Âge	Heure
6 à 8 ans	13 h à 13 h 55
9 à 12 ans	14 h à 14 h 55

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
La petite église Cabaret Spectacle.

5 mars - 10 h

YOGA PARENT-ENFANT

Venez vivre une expérience parent-enfant amusante, douce et relaxante. Au menu, postures de yoga et exercices de respiration.
À prévoir : tapis d'exercice, vêtements de sport et bouteille d'eau.

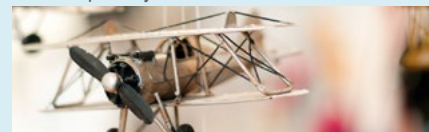
5 ans et plus. Places limitées.
Inscription requise pour l'enfant et le parent : saint-eustache.ca/inscription.
Complexe aquatique.

5 mars - 13 h 30

LES AVIONS FANTASTIQUES

Présenté par **Sciences en Folie**

Envolons-nous vers le monde de l'aéronautique en découvrant les quatre forces motrices du vol. La construction de différents modèles d'avions en papier nous fera vivre toute une aventure!
6 à 12 ans (présence d'un-e adulte obligatoire).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



5, 7 et 8 mars - 13 h 30
DES ANIMAUX TOUT PLEIN LA VUE!

Présentation de trois courts-métrages d'animation :

- **Le chat de neige** (23 minutes)
- **Une histoire de tortues** (9 minutes)
- **La maison du hérisson** (10 minutes)

Maïs soufflé et chocolat chaud seront servis pendant la projection.
6 ans et plus. Places limitées.
Réservation : vieuxsaint-eustache.com/evenements.
Espace muséal du manoir Globensky.

6 mars - 13 h 30
ATELIER DE DESSIN : CRÉATURES FABULEUSES

Présenté par Annie Rompré, professeure d'art

Viens créer ta drôle de créature au crayon, à l'encre et à l'aquarelle. Au menu : pratique des textures, des ombrages, des contrastes et des lumières en mélangeant divers animaux, poissons et oiseaux pour obtenir ta créature unique et fabuleuse.
8 ans et plus.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

7 mars
INITIATION À LA COMÉDIE MUSICALE

Cours d'initiation à la danse (comédie musicale). Aucune expérience nécessaire pour participer. À prévoir : vêtements confortables, paire de bas et bouteille d'eau.

Âge	Heure
6 à 8 ans	14 h à 14 h 55
9 à 12 ans	15 h à 15 h 55

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
La petite église Cabaret Spectacle.

7 mars - 10 h
HEURE DU CONTE MUSICALE

Venez découvrir des histoires merveilleuses accompagnées de douces mélodies au saxophone, à la clarinette et à la flûte traversière. Saurez-vous reconnaître certains thèmes musicaux qui seront interprétés?
4 à 10 ans (présence d'un-e adulte obligatoire).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

7 mars - 13 h 30
BRICOLAGE : CRÉE TON PETIT PRINCE

Viens à la bibliothèque bricoler un Petit Prince sur sa planète avec du carton et du polystyrène. Tout le matériel nécessaire est fourni.
6 à 12 ans (présence d'un-e adulte pour les enfants de moins de 8 ans).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

7 mars - 19 h
À LA DÉCOUVERTE DU SYSTÈME SOLAIRE
Présenté par le Club d'astronomie de Boisbriand et Saint-Eustache

Venez faire un voyage céleste, où nous prendrons le temps de visualiser les planètes et certaines lunes de notre système solaire.
8 ans et plus.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



8 mars
INITIATION AU SPIKEBALL®

Apprentissage et perfectionnement des techniques de base et joutes amicales. L'activité est offerte par l'équipe féminine qui représentera le pays aux prochains Jeux mondiaux de Spikeball.

Âge	Heure
6 à 10 ans	14 h 30 à 16 h
11 à 15 ans	16 h 15 à 17 h 45

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
École Curé-Paquin (43, rue Saint-Laurent).

8 mars - 11 h
ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL : VIENS CUISINER TON DÎNER
Présenté par Karine Desserre-Pezé, C'est moi le chef!

Viens cuisiner accompagné-e d'un membre de ta famille d'une autre génération. En duo adulte/enfant, cuisinez un repas santé et dégustez-le sur place! Apprenez quelques bases culinaires que vous pourrez répéter à la maison.
Duos composés d'un-e adulte et d'un-e enfant de 6 ans et plus. Une seule inscription requise par duo.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



8 mars - 14 h
BINGO

Viens t'amuser en participant à ce bingo spécial de la relâche scolaire! Plusieurs prix à gagner.
6 à 12 ans.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



SEMAINE DE RELÂCHE
Du 4 au 8 mars 2024 • 10 h
Aucun billet requis

Représentations à 10 h pour les enfants de 12 ans et moins accompagné-e-s d'un-e adulte. Gratuit sur présentation d'une preuve de résidence à Saint-Eustache. Places limitées. Au Cinéma St-Eustache (305, avenue Mathers).



4 mars



5 mars



6 mars



7 mars



8 mars



* Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2024

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/ininscription

Résidents de Saint-Eustache : à partir du lundi 11 mars, 18 h au 15 mars.

Non-résidents : à partir du mercredi 13 mars, 18 h au 15 mars.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 11 mars, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

De plus, une aide téléphonique sera offerte entre 18 h et 21 h, le lundi 11 mars au 450 974-5000 pour le support.

Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	26 mars	14 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	26 mars	14 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	8 h à 8 h 50	28 mars	16 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	9 h à 9 h 50	28 mars	16 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	26 mars	14 mai	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	28 mars	16 mai	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	29 mars	17 mai	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUAFORME								
LU	8 h 30 à 9 h 20	25 mars	13 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours le 24 avril.	Complexe aquatique
LU	10 h 30 à 11 h 20	25 mars	13 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	12 h à 12 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	19 h 10 à 20 h	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	63,60 \$	126,75 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	63,60 \$	126,75 \$		
JE	12 h à 12 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	12 h 30 à 13 h 20	29 mars	17 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	25 mars	13 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité. Pas de cours le 24 avril.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	10 h à 10 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	63,60 \$	126,75 \$		
JE	7 h à 7 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	10 h à 10 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUA-POUSSETTE								
VE	9 h 30 à 10 h 20	29 mars	17 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Ne pas craindre l'eau profonde. Mise en forme pour parent accompagné de son enfant âgé de 6 à 18 mois, 15 à 35 lb, capable de tenir sa tête seul, installé dans un siège flottant « dauphin » fourni. Seule l'inscription de l'adulte est nécessaire.	Complexe aquatique

IL N'EST PAS PERMIS DE S'INSCRIRE À PLUS D'UN COURS DE NATATION PAR SESSION (PARENT-ENFANT, PRÉSCOLAIRE, NAGEUR).

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$		
ADOLESCENT 3 - AVANCÉ								
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances (300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres).	Complexe aquatique
ADULTE 1 - DÉBUTANT								
LU	20 h 05 à 21 h	25 mars	13 mai	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h 05 à 21 h	25 mars	13 mai	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
PARENT-ENFANT 1								
SA	11 h 10 à 11 h 35	30 mars	18 mai	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$	Initiation au milieu aquatique et techniques de soutien. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 11 h 35	24 mars	12 mai	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	24 mars	12 mai	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	30 mars	18 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 40 à 12 h 05	30 mars	18 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	24 mars	12 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	24 mars	12 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	8 h 10 à 8 h 35	30 mars	18 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$	L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 11 h 35	30 mars	18 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	24 mars	12 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	24 mars	12 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 40 à 9 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul en compagnie du moniteur. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	8 h 10 à 8 h 35	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'enfant pratiquera le saut seul à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 9 h 35	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 10 à 10 h 35	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	8 h 40 à 9 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'enfant pratiquera le saut seul à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il pratiquera le saut seul et la sortie en eau profonde, ouvrir les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 1								
LU	18 h 10 à 19 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		

IL N'EST PAS PERMIS DE S'INSCRIRE À PLUS D'UN COURS DE NATATION PAR SESSION (PARENT-ENFANT, PRÉSCOLAIRE, NAGEUR).

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 2								
LU	18 h 10 à 19 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau, à hauteur de poitrine. Battre des jambes sur le ventre, le dos et de côté 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 3								
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	19 h 10 à 20 h	29 mars	17 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 4								
LU	18 h 10 à 19 h	25 mars	13 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 5								
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 6								
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	11 h 10 à 12 h 10	30 mars	18 mai	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
VE	19 h 05 à 20 h 05	29 mars	17 mai	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
VE	19 h 05 à 20 h 05	29 mars	17 mai	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 100 mètres et nager 300 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE								
DI	12 h à 17 h	24 mars	12 mai	14 ans +			Préalables : avoir réussi Nageur 6 et Jeune sauveteur expert. Samedi 23 mars, de 11 h à 12 h : évaluation obligatoire afin de confirmer l'admission au cours. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (coût : 49,10 \$, payable lors de l'inscription). Dates des examens : Médaille de bronze, dimanche 14 avril et Croix de bronze, samedi 18 mai, de 12 h 30 à 15 h 30. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA-DI	9 h à 17 h	23 mars	24 mars	15 ans +			Préalables : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur national. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche. Attention : 2 jours de cours seulement. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
SA	9 h 30 à 17 h 30	30 mars	4 mai	15 ans +			Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes devront être présentées lors du premier cours). Examen : 5 mai 2024. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	6 avril	25 mai	5-7 ans	78,00 \$	152,50 \$	Préalables : savoir nager et mettre la tête sous l'eau. L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	7 avril	26 mai	5-7 ans	78,00 \$	152,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	17 h à 18 h 30	6 avril	25 mai	6-10 ans	115,00 \$	189,50 \$	Préalable : avoir fait le niveau 1-2 ou bien savoir nager et mettre la tête sous l'eau. L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	7 avril	26 mai	6-10 ans	115,00 \$	189,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	15 h 30 à 17 h 30	6 avril	25 mai	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$	Préalable : avoir fait le niveau 3-4 ou savoir quelques techniques de base en natation artistique. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 18 h	7 avril	26 mai	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$		
PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
LU	19 h 15 à 20 h 10	25 mars	13 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a	Emphase sur les habiletés au sol, au bord de l'eau et au tremplin de 1 mètre. Apprentissage des éléments Propulsion 1.	Complexe aquatique
LU	20 h 15 à 21 h 10	25 mars	13 mai	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	24 mars	12 mai	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	24 mars	12 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PLONGEON - INTERMÉDIAIRE (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
LU	19 h 15 à 20 h 10	25 mars	13 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a	Préalable: Propulsion 1 et aimer plonger.	Complexe aquatique
LU	20 h 15 à 21 h 10	25 mars	13 mai	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	24 mars	12 mai	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	24 mars	12 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a		

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 30 à 20 h 30	9 avril	28 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE - 2 FOIS/SEMAINE								
MA et JE	18 h 15 à 19 h 15	9 avril	30 mai	16 ans +	115,90 \$	231,80 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
BALLON PILATES								
MA	11 h 20 à 12 h 35	9 avril	28 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Entraînements sur petits et gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
CIRCL MOBILITY™								
LU	19 h 15 à 20 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur la souplesse, la respiration et la mobilité du corps. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	8 avril	29 mai	16 ans +	115,90 \$	231,80 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	École Curé-Paquin
DANSE CARDIO								
VE	9 h à 10 h 15	12 avril	7 juin	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettra d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps. Pas de cours le 26 avril.	Complexe aquatique
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	10 avril	29 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Entraînement festif où se mélange danse et exercices par intervalles.	Complexe multisport
DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU (Seule l'inscription de l'enfant est requise)								
SA	10 h 15 à 11 h 15	20 avril	25 mai	4-5 ans	70,40 \$	103,60 \$	Activités sous forme de jeu développant la coordination générale, la coordination œil-main et œil-pied ainsi que le développement des habiletés motrices de l'enfant. Présence du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
ENFANTS QUI JOUENT, ENFANTS QUI EXPLORENT (Seule l'inscription de l'enfant est requise)								
SA	9 h à 10 h	20 avril	25 mai	2-3 ans	70,40 \$	103,60 \$	Développement d'habiletés sous forme de jeux thématiques pour aider l'enfant à maîtriser certaines activités physiques, comme s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, sauter, etc. Présence et participation du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
FORCE-O-MAX								
MA	19 h à 20 h 30	9 avril	28 mai	16 ans +	103,50 \$	133,40 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement en salle, visant l'amélioration du tonus musculaire et la capacité aérobie au son de la musique. Chaque entraînement est composé d'une dizaine d'exercices autant musculaires que cardiovasculaires ainsi que de quelques exercices de flexibilité.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
MÉDITATION								
JE	19 h 30 à 20 h 45	11 avril	30 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Pour ceux et celles qui souhaitent débiter ou approfondir leur pratique de méditation en utilisant des méthodes telles que la méditation pleine conscience, la méditation du souffle et bien plus. Requis: tapis de sol, bouteille d'eau et couverture.	Complexe aquatique
MISE EN FORME POSTNATALE								
JE	10 h à 11 h	11 avril	30 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Entraînement maman-bébé en douceur, portant l'attention sur la récupération et la réhabilitation des abdos et de la ceinture pelvienne. Les exercices se font principalement sur le dos, avec bébé à côté de vous (apportez accessoires pour bébé, tapis de jeux, etc.). Requis: tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe multisport
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h à 21 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
ME	19 h 45 à 21 h	10 avril	29 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$		
YIN ET MÉDITATION								
MA	19 h à 20 h 15	9 avril	28 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'approfondir la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA HATHA								
JE	18 h à 19 h 15	11 avril	30 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Aucun préalable. Favorise l'équilibre et la vitalité du corps et de l'esprit à travers les postures, la respiration et la méditation. Requis: serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES								
JE	11 h à 12 h 15	11 avril	30 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
ME	18 h 30 à 19 h 30	10 avril	29 mai	16 ans +	50,70 \$	101,40 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 22 mai.	Complexe aquatique
ZUMBA® TONING								
LU	18 h à 19 h	8 avril	27 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Aucun préalable. Cours de Zumba où la tonification musculaire et le raffermissement sont mis de l'avant, tout en dansant sur les rythmes d'inspiration latine et autres rythmes du monde.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	13 avril	1 ^{er} juin	6 ans +	40,40 \$	74,40 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	Complexe multisport
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 avril	1 ^{er} juin	6 ans +	40,40 \$	74,40 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	13 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	46,45 \$	85,55 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	46,45 \$	85,55 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	9 avril	30 mai	16 ans +	97,50 \$	179,40 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).	Complexe aquatique

ACTIVITÉS SPORTIVES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
TENNIS									
ASSOCIATION DE TENNIS DE SAINT-EUSTACHE (LIGUES ET ACTIVITÉS TENNIS SAISON 2024)			4 mai	Selon la météo	18 ans +	50,00 \$	124,50 \$	Ligues pour joueur·euse·s de tous les niveaux (simple et double). Encadrement agréable, jeu réglementé, compétitif et divertissant ainsi que des activités de tennis tout au long de la saison. Information : tennisteustache.ca	Parc Chénier et parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS ADULTE - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
INITIATION AU TENNIS*	MA	19 h à 20 h 25	7 mai	28 mai	15 ans +	85,90 \$	126,25 \$	Enseignement de techniques et stratégies clés afin de faciliter votre progression vers un niveau intermédiaire, en soulignant l'importance du divertissement dans le processus d'apprentissage.	Parc Chénier
TENNIS EN MATCH* (INTERMÉDIAIRE)	JE	19 h à 20 h 25	9 mai	30 mai	15 ans +	85,90 \$	126,25 \$	Développement de vos habiletés techniques et tactiques en situation de jeu. Enseignement lors de matchs en simple et en double avec période réservée à des exercices de perfectionnement.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
MINI-TENNIS* (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	4 mai	8 juin	3-4 ans	70,80 \$	104,10 \$	Apprentissage des mouvements de base, avec l'aide des parents, afin de frapper des balles. Utilisation d'ateliers physiques et techniques pour pratiquer le tennis. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire.	Parc Chénier
MINI-TENNIS*	SA	10 h à 10 h 55	4 mai	8 juin	5-6 ans	70,80 \$	104,10 \$	Cours sur mini-terrain avec des balles rouges. Ces deux éléments vont permettre à vos enfants d'avoir du plaisir et d'apprendre le tennis selon leurs habiletés sous la forme de jeu et d'exercices amusants.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS*	SA	11 h à 11 h 55	4 mai	8 juin	7-9 ans	70,80 \$	104,10 \$	Apprentissage du tennis dans le plaisir et la coopération. L'objectif de ce cours est de faire en sorte que votre enfant soit capable d'échanger quelques balles avec ses ami·e·s.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS*	SA	12 h 30 à 13 h 25	4 mai	8 juin	10-14 ans	70,80 \$	104,10 \$	Apprentissage des techniques et stratégies de base du tennis. Le but est de le faire échanger le plus rapidement possible pour être capable de jouer des mini parties contre ses ami·e·s.	Parc Chénier
PRÉ-COMPÉTITION*	MA et JE	17 h 30 à 18 h 55	7 mai	13 juin	10-17 ans	97,05 \$	142,25 \$	Dans ce cours nous recherchons des jeunes qui veulent jouer des compétitions qui sont amicales et supervisés par des entraîneur·euse·s. Si votre enfant n'a pas beaucoup d'expérience en match, mais qu'il sait comment échanger. Il est à l'endroit parfait pour apprendre. Si votre enfant aime la compétition il est aussi à l'endroit parfait, car le but de ce cours est qu'ils jouent des parties. 2 fois/semaine.	Parc Chénier et parc Rivière-Nord

* Requis : raquette de tennis.

RAPPEL : INSCRIPTION AUX SPORTS D'ÉQUIPE - ÉTÉ 2024

Il est temps de penser aux inscriptions pour la saison estivale 2024.

Cours	Inscription
Balle molle	Pour tous les détails : saint-eustache.ca/inscription
Baseball	Des frais de retard s'appliqueront pour les inscriptions faites après le 11 mars 2024. Pour tous les détails : saint-eustache.ca/inscription
Crosse	Pour tous les détails : saint-eustache.ca/inscription
Soccer	Renseignements et inscription auprès de l'organisme : revolutionfc.ca
Football	Renseignements et inscription auprès de l'organisme : arfl.com

ACTIVITÉS OU SERVICES OFFERTS PAR LES ORGANISMES

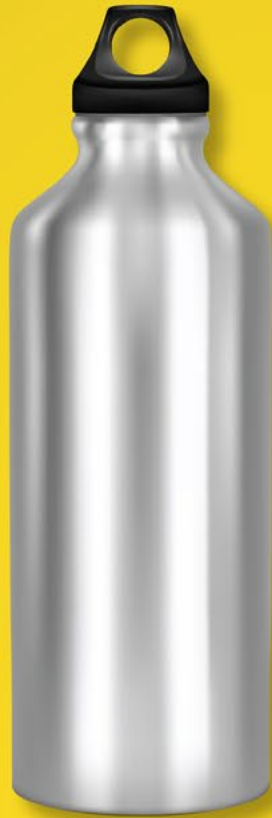
ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
CULTURE		
ACTIVITÉS/SERVICES		
Activités de poésie	TOULÉSARTS	514 892-3271 • fr-ca.facebook.com/toulesarts/
Aide à la recherche généalogique, conférences, sorties	SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE ET D'HISTOIRE DE SAINT-EUSTACHE	450 974-5164 • sghse.org/
Ateliers en arts du cirque sur demande	LES TRANSPORTEURS DE RÊVES	514 652-8481 • transporteursdereves.com
Atelier de peinture, activité, etc.	FIBROMYALGIE SAINT-EUSTACHE ET BASSES-LAURENTIDES	450 472-3374 • fibro.fsebl@videotron.ca
Club de lecture	RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES	450 979-1436 • seigneurie.areq.lacsq.org
Club photo, ateliers, sorties, conférences	L'ŒIL DU PHOTOGRAPHE	450 473-1068 • loeilduphotographe.ca
Conférences variées (fertilisation, potager, fleurs comestibles, etc.)	SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE DEUX-MONTAGNES	450 473-2347 • facebook.com/seh2m
Cours de sculpture sur bois pour adultes	ASSOCIATION DES SCULPTEURS DE SAINT-EUSTACHE	514 946-9901 • sculpturese.com
Cours de théâtre pour tous les âges	THÉÂTRE DE LA PETITE COMÉDIE	514 571-7164 • lapetitecomedie.ca
Groupe d'artistes peintres	SYMPOSIUM DES PATRIOTES	sympopatriotes@gmail.com • sympodespatriotes.com
Pièces de théâtre	LA TROUPELLE DU TPC	514 825-3623 • western856@hotmail.com
Rassemblement de musiciens jazz	GRAND ENSEMBLE JAZZ DE SAINT-EUSTACHE	514 703-3089 • facebook.com/GEJSE/
Regroupement d'artistes peintres amateurs (recrutement en cours)	GRUPE POLY-ARTS	450 472-3445 • facebook.com/polyarts.sainteustache/
LOISIRS		
ACTIVITÉS INTÉRIEURES		
Badminton	COMITÉ DE LOISIRS LE BEL ÂGE	450 473-6104
Danse country	CLUB COEURS JOYEUX DE SAINT-EUSTACHE	450 491-6860 • coeurjoyeux1@hotmail.com
Danse en ligne pour personnes de 50 ans et plus	CLUB DES LOISIRS ENTRE-GENS SAINT-EUSTACHE	438 405-0713 • club-des-loisirs-entre-gens-saint-eustache-43.webself.net
Exercices spécialisés en santé bien-être pour les personnes ayant une limitation visuelle	ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES ET AVEUGLES DES LAURENTIDES	514 237-6389 • aphval.ca
Kinésiologie adaptée	ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA RIVIÈRE DU CHÊNE	450 974-2671 • aphrc.ca
Tennis de table	CLUB DE TENNIS DE TABLE SMASH DE SAINT-EUSTACHE	450 472-1984 • clubsmash.ca
SERVICES AUX CITOYEN-NE-S		
ATELIERS FAMILLES ET ENFANTS		
Atelier de stimulation précoce (3 à 5 ans) pour renforcer les compétences parentales	C.E.S.A.M.E.	450 623-5677 • cesamedeuxmontagnes.com
Activités d'été pour adultes avec une déficience intellectuelle et TED	ACCO-LOISIRS	450 433-5559 • accoloisirs.com
Activités ludiques et éducatives pour les enfants	ASSOCIATION DES CITOYENS DU QUARTIER DES MOISSONS	karel.tambeau@hotmail.com • facebook.com/profile.php?id=61556297456245/
Café-rencontre pour parents et futurs parents	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
Halte-allaitement	NOURRI-SOURCE LAURENTIDES	1 866 436-2763 • nourrisourcelarentides.ca
Rencontres pour parents et futurs parents (clientèle anglophone)	4KORNERS	450 974-3940, poste 601 • 4korners.org

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
SERVICES AUX CITOYEN-NE-S (SUITE)		
DÉFENSE DES DROITS		
Adultes vivant avec une déficience intellectuelle	MOUVEMENT PERSONNE D'ABORD SAINT-EUSTACHE	450 623-7792 • mpdasteustache.wordpress.com
Soutien aux droits des locataires	ASSOCIATION DE PROMOTION ET D'ÉDUCATION EN LOGEMENT	450 413-2949 • apel-logement.org
Utilisateurs du transport adapté	RUTADP (REGROUPEMENT DES USAGERS DU TRANSPORT ADAPTÉ DES PATRIOTES)	438 938-7882 • rutadp.ca
FINANCES		
Aide aux finances/budget	ACEF DES BASSES-LAURENTIDES	450 430-2228 • acefbl.org
Aide aux finances/budget	CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA MRC DEUX-MONTAGNES	450 974-1635 • cjedm.qc.ca
Aide aux formulaires et conférences	CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LES ARTISANS DE L'AIDE	450 472-9540 • cabartisans.org
Aide aux impôts	CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE	450 623-6030 • entraideracinelavoie.org
RÉPIT		
Camp de jour et répit	SOCIÉTÉ DE L'AUTISME DES LAURENTIDES	514 569-1794 • autismelaurentides.org
Hébergement et halte chaleur pour personne itinérante ou à risque de le devenir	LE RÉPIT DE LA RUE	450 472-3135 • acjbl.org
Répit et stimulation à domicile	SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER LAURENTIDES	1 800 978-7881 • alzheimerlaurentides.com
SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT		
Accompagnement pour les personnes ayant le cancer et les endeuillé-e-s	SERCAN/ MAISON DE SOINS PALLIATIFS	450 491-1912 • maisonsercan.ca
Activité inclusive	CAFÉ PARENTHÈSE	450 413-1913 • cafeparenthese.wordpress.com/
Atelier d'intervention artistique (7-17 ans)	LA HALTE DES PROCHES - ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE	450 438-4291 • lalahalte.ca
Briser l'isolement des personnes de plus de 75 ans	LES PETITS FRÈRES DES BASSES-LAURENTIDES	450 598-1888 • petitsfreres.ca
Développement personnel	LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES	450 472-7245 • lamouvance.ca
Groupe de discussion (clientèle LGBTQ2S+)	MAISON DES JEUNES DE SAINT-EUSTACHE	450 983-4990 • mdjsteustache.com
Groupe pour les troubles de la personnalité	ATELIER ENSEMBLE ON SE TIENT	450 623-1561 • atelierensembleonsetient.wordpress.com/
Hébergement mixte pour les 16-25 ans	ACCUEIL COMMUNAUTAIRE JEUNESSE BASSES-LAURENTIDES	450 473-1600 • acjbl.org
Intégration sociale pour personnes vivant avec un traumatisme crânien	CAPTCHPL	450 431-3437 • captchpl.org
Intervention de crise suicidaire et prévention 24 h/7 jours	CENTRE PRÉVENTION SUICIDE LE FAUBOURG	1 866 277-3553 • cps-le-faubourg.org
Pour personnes vivant avec des problèmes de consommation d'alcool	ALCOOLIQUES ANONYMES	450 623-6635 • aa90.org
Proches de personnes avec problématique d'alcoolisme	AL-ANON / ALATEEN (LE COURAGE DE CHANGER)	514 866-9803 • al-anon-montreal.org
Service de relation d'aide pour personnes vivant avec des difficultés	SERVICE DE RELATION D'AIDE LAVAL-LAURENTIDES (SRALL)	514 990-2619 • srall.ca
Socialisation	PARRAINAGE CIVIQUE BASSES-LAURENTIDES	450 430-8177 • parrainagecivique.ca
Suivi psychosocial pour proches aidant-e-s	GRUPE RELÈVE POUR PERSONNES APHASIQUES/AVC LAURENTIDES	450 974-1888 • grpa.ca

NOTE : CONTACTEZ DIRECTEMENT LES ORGANISMES POUR VOUS INSCRIRE À LEURS ACTIVITÉS OU SERVICES.

Pensez-y !

Réduisez l'usage du plastique.



Ville de
Saint-Eustache