



MARS-AVRIL 2025

Cours et activités des organismes dans les salles municipales

Les artistes de chez nous

Ateliers libres et formations tout au long de l'année

Salle J.-A.-Ardouin — Info : Chantal Lafrenière, 514 714-8917

École As-en-danse

Enfants et ados (Hip-hop, jazz, Acro-danse, etc.)

Tous les mardis de 17 h 15 à 20 h 30

Adultes (Zumba) - Tous les mercredis de 17 h à 18 h

Salle J.-A.-Ardouin — Info : Sylvie Gamache, 819 275-2809

Pratique de danse sociale pour couple

Tous les mardis et jeudis de 8 h 15 à 9 h 15

Salle Roch-Jetté — Info : Micheline Roy, michou89@hotmail.com

Karaté et Strong

Tous les jeudis

Cours de karaté urbain, non-traditionnel, à partir de 7 ans, à 17 h 15

Strong - Cours d'entraînement par intervalle à haute intensité à 18 h 15

Salle J.-A.-Ardouin — Info : 819 660-0442

Exercices avec le groupe Vie active de la Fadoq

Tous les mardis et jeudis de 9 h 45 à 10 h 45

Salle J.-A.-Ardouin — Info : Alain Plamondon, 819 278-4222

Renforcement postural

Tous les mardis à 9 h 30 à compter du 25 mars

Salle Roch-Jetté — Info : Isabelle Touchette – 819 616-2657

Yoga sur chaise

Tous les mardis à 11 h à compter du 25 mars

Salle Roch-Jetté — Info : Isabelle Touchette – 819 616-2657

Pilates et renforcement musculaire

Tous les jeudis de 14 h à 15 h, du 13 mars au 1^{er} mai

Salle J.-A.-Ardouin — Info : Maude Ayotte – 514 923-7457 ou écrire à maude-ayotte@hotmail.com

Dards

Tous les jeudis à 18 h 30

Salle Roch-Jetté — Info : Robert Généreux, 819 278-5399

Expositions, rencontres et autres activités organisées par la Municipalité

EXPOSITION BEAUTÉS PEU COMMUNES JUSQU'AU 10 JUIN 2025

Bibliothèque Renée O. Rodier

Sculptures et peintures de Carole Chénier - Collection de chapeaux de Michelle Dansereau

VIVE LA RELÂCHE 2025!

Trois ateliers découverte pour les petits et les grands

Activités gratuites!

1) Ça cré-relâche - atelier de peinture le dimanche 2 mars 2025

9 h à 11 h pour les 5-7 ans / 13 h à 16 h pour les 8-12 ans

Salle Roch-Jetté - Inscriptions au 514 714-8917

2) Atelier moulage avec Geneviève Mercure le mercredi 5 mars à 13 h 30

Salle J.-A.-Ardouin – Réservation obligatoire au 819 278-3384, poste 234

3) Educazoo – jeudi 6 mars à 13 h 30

Salle J.-A.-Ardouin - Réservation obligatoire au 819 278-3384, poste 234

RÉOUVERTURE DE LA BIBLIOTHÈQUE RÉNOVÉE

Samedi 1^{er} mars 2025 de 10 h à 15 h

INAUGURATION OFFICIELLE DE LA BIBLIOTHÈQUE RÉNOVÉE

Mercredi 5 mars à 17 h (Cocktail)

Venez découvrir le nouveau nom de la bibliothèque!

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Rencontre et échange avec trois femmes qui ont fait carrière dans des métiers non-traditionnels

Samedi 8 mars à 14 h, Salle J.-A.-Ardouin

NOMININGUE SUR GLACE LES 1^{ER} ET 8 MARS 2025

Sur la patinoire et l'anneau de glace

Musique avec DJ Bubu

Chocolat chaud et collations sur place (\$)

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

Atelier de réflexion et de partage sur les stratégies pouvant améliorer son bien-être personnel et celui de son entourage

Atelier gratuit animé par Le Réseau d'éclaireurs en santé psychologique du CISSS des Laurentides

Jeudi 3 avril de 10 à 11 h 30 à la bibliothèque Renée O. Rodier - Inscription obligatoire au 819 278-3384

