

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS AUTOMNE 2024



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LA MUNICIPALITÉ ET DE LA BIBLIOTHÈQUE

En ligne : Sport Plus | En personne : 2490, rue de l'Église (porte sur le côté). Info : secretariat@valdavid.com | 819 324 5678, poste 4228

• Frais additionnels de 25% pour les non-résidents • Les contribuables de Val-Morin ont le tarif résident • Des frais de 40 \$ par chèque sans provision

• Remboursement total en cas d'annulation d'une activité • En cas de désistement avec motif valable, la Municipalité se garde un montant au prorata des cours suivis + 20 \$

INSCRIPTIONS POUR LES AUTRES ACTIVITÉS

Après du professeur/responsable

	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. en ligne sur Sports Plus - Lien sur valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
MUNICIPALITÉ	FUTSAL (ÉCOLE SAINT-JEAN-BAPTISTE)	Sandrine Dupuis, coach certifié soccer et clinique du coureur	Soccer intérieur avec règles du futsal. Tenue sportive et protège-tibias obligatoires.	6 à 8 ans	Ven. 18h à 19h	27 sept. au 15 nov.	80 \$ (8x)
				9 à 10 ans	Jeu. 18h à 19h	26 sept. au 14 nov.	80 \$ (8x)
	SOCCER FÉMININ (PARC DION)		Soccer extérieur 100% féminin	8 à 12 ans	Mer. 18h à 19h30	4 sept. au 23 oct.	100 \$ (8x)
	COURSE À PIED - INITIATION (GARE)		Session de groupe pour femmes de tout âge désirant s'initier ou reprendre la course à pied progressivement et dans le plaisir.	Tout âge	Lun. 8h15 à 9h	9 sept. au 28 oct.	100 \$ (8x)
	BARRE AU SOL, STRETCHING ET TONICITÉ (PMM)	Cetilia Brodziak Mariem Valdes	Un système d'entraînement où la force musculaire est combinée au contrôle mental, à la respiration et à la relaxation.	15 ans et + Adultes	Jeu. 15h15 à 16h15	9 sept. au 11 nov.	180 \$ (10x)
	BALLET (PMM)		Le ballet favorise la santé physique et mentale, stimule la créativité, favorise l'épanouissement personnel, apporte de la flexibilité.	7 à 10 ans	Jeu. 16h45 à 17h45	9 sept. au 11 nov.	180 \$ (10x)
DANSE EXPLORATOIRE (PMM)	Cetilia Brodziak	Danse, exploration et et plaisir en utilisant l'imaginaire pour développer le travail du corps.	3 à 6 ans	Mar. 16h45 à 17h30	À compter du 3 sept.	144 \$ (8x)	
	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. auprès de la bibliothèque : comptoir@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
BIBLIOTHÈQUE	À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES À TRESSER EN VANNERIE	Nathalie Levasseur	Tresser des plantes de notre territoire. Les récolter et les conserver vous permettra de mieux connaître les plantes utilisées en vannerie.	Pour tous	Dim. 13h à 14h	25 août	Gratuit
	ZONE JEUNESSE ESPACE LUDIKO Z	Annie Gauthier / Espace Ludiko	Soutien aux devoirs cultivant autonomie, motivation et joie dans les apprentissages.	9 à 14 ans	Mar. 9-14 ans de 13h à 15h 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année des écoles de VD de 15h30 à 17h30	1 ^{er} oct. au 26 nov.	Gratuit
	PROJECTION - ATELIER D'ÉCRITURE LETTRES ATTACHÉES	Lettres attachées	Projection de l'atelier créatif interactif diffusé via zoom. 5 octobre : Charles Sagalane 16 novembre : Chrystine Brouillet 7 décembre : Orbie	Adultes	Sam. 14h à 16h	5 oct. 16 nov. 7 déc.	Gratuit
	ATELIER DE LITTÉRATURE NUMÉRIQUE	Sophie Courchesne	19 sept. : Clinique de dépannage informatique de groupe 24 oct. : Survol des ressources numériques offertes via Ma BIBLIO à moi 21 nov. : Sécurité en ligne - Reconnaître et se protéger de l'hameçonnage	Pour tous	Jeu. 15h30 à 16h30	19 sept. 24 oct. 21 nov.	Gratuit
	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (1289, rue Jean-Baptiste-Dufresne)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
ATELIER DE L'ÎLE	INTRODUCTION À LA LITHOGRAPHIE	Véronique La Perrière M	Technique versatile, la lithographie sur plaque photosensible permet des approches hybrides combinant le dessin, la photo, le collage et l'image numérique dans une même estampe.	Adultes	Sam. 13h à 16h Sam. 10h à 16h Sam. 10h à 17h	28 sept. 5 oct. À venir	260 \$ membre 300 \$ non-membre
	SÉRIGRAPHIE : COMPOSITION ET SUPERPOSITION	Marion Carassou-Maillan	Vous apprendrez les différentes étapes de composition d'une œuvre en sérigraphie par superposition de couleurs, pour la production d'un tirage sur papier.	Adultes	Jeu. 18h à 21h Jeu. 18h à 21h	3 oct. 17 oct.	120 \$ membre 140 \$ non-membre
	DESSIN À LA MATRICE PAR IMPRESSION 3D	Claire Brunet	Initiation aux fonctions de base du logiciel 3D, permettant de transposer une image vectorielle en une impression 3D d'une matrice pour le tirage d'œuvres sur papier.	Adultes	Sam. 10h à 16h Sam. 10h à 16h Sam. 10h à 16h	19 oct. 26 oct. 2 nov.	260 \$ membre 300 \$ non-membre
		ATELIERS/COURS	PUBLIC CIBLE	DESCRIPTIONS (1280, rue Dion - horaire et détails sur espace.ludiko.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES
ESPACE LUDIKO	APRÈS-MIDI - JEUX DE SOCIÉTÉ	Rencontres ludiques pour la communauté	Découverte de nouveaux jeux de société, possibilité d'emprunt.	Tous	Ven. 15h30 à 18h30	20 sept., 4, 18 oct 1, 15 et 29 nov., 13 déc.	Contribution volontaire
	SOIRÉE - JEUX DE SOCIÉTÉ		Découverte de nouveaux jeux de société avec amateurs, possibilité d'emprunt.	Ados et adultes	Ven. 18h30 à 20h30	27 sept., 11, 25 oct 8, 22 nov., 6 déc.	
	MATINÉES-CAUSERIES	Espace sécuritaire et convivial de socialisation pour les familles.	Familles	Dim. 10h à 12h	6, 20 oct 3, 17 nov., 1, 15 déc.		
	ART'PPRENTIS	Petite enfance Parent-enfant	Favorise l'éveil à la lecture, l'écriture et aux mathématiques de façon ludique.	3 à 6 ans	Mar. 10h à 12h	4 sessions de 3 ateliers du 24 sept au 10 déc.	
	CIRCULITOUT		Spectacle de lecture animé stimulant le plaisir de la lecture.	3 à 6 ans	À venir - 10h à 11h	1 fois/mois	
	ATELIERS - ART EN DUO	Pour les familles et les jeunes de 6 à 16 ans	Ateliers centrés sur la communication consciente et la créativité pour renforcer les liens familiaux.	8 ans et +	Lun. 16h à 18h	16, 23, 30, sept. 7 oct.	
	ATELIERS - ÉCOLO-HÉROS		Ateliers visant à promouvoir l'éveil à la curiosité et à la conscience environnemen- tale de façon ludique.	6 ans et +	Dim. 10h à 12h	29 sept. 27 oct. 24 nov. 8 déc.	
ATELIER - ÉCOLE À LA MAISON	Pour les familles faisant l'école à la maison	Ateliers centrés sur les compétences du programme de formation de l'école pour soutenir les parents éducateurs.	7 à 12 ans	Ven. 15h30 à 18h30	6, 20 oct 3, 17 nov., 1, 15 déc.		

PAVILLON MAURICE-MONTY (PMM)

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (2492, RUE DE L'ÉGLISE)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Marie-Ève Collette 819 320-0194 lokityoga.com	Le Yoga du Lokita permet de développer une pratique précise et profonde adaptée à chacun favorisant à la fois la force, la souplesse, mais avant tout la présence de soi.	Pour tous	Lun. 10h à 11h30	9 sept. au 19 déc.	270 \$ (15x)
				Lun. 18h à 19h30		
				Mar. 18h à 19h30		
				Mer. 16h30 à 18h		
				Jeu. 9h à 10h30		
LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Lise-Anne Champigny 514 561-2686	Pratique de yoga dans le respect des limites. Ancrage, flexibilité, tonus, conscience, respiration et, détente du système nerveux.	12 ans et +	Mar. 10h30 à 12h	10 sept. au 20 déc. (relâche 29 nov.)	270 \$ (15x) ou 20 \$ / classe
				Mer. 18h30 à 20h		
				Ven. 12h30 à 14h		
ATELIER D'ÉDUCATION SOMATIQUE	Chantal Martin 514 606-7000 chantalmartin.info@gmail.com massagefeldenkrais.com	Pour une posture détendue, gérer le stress. Pour apprendre à bouger avec plus d'aisance, entretenir sa souplesse.	Adultes	Sam. 9h30 à 16h30	26 oct.	100 \$
GYMNASTIQUE DOUCE (MÉTHODE FELDENKRAIS^{MD})				Exploration de séquences de mouvements doux et agréables pour apprendre à bouger avec plus d'aisance, moins d'efforts et plus d'efficacité, en développant la conscience de soi en mouvement.		
CHORALE DES ÉVEILLÉS (ENFANTS 3^E - 6^E ANNÉE)	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillameduchesneau@outlook.com	Introduction au chant choral. Exercices vocaux, chants d'ici et d'ailleurs, populaire et classique. Introduction au chant choral.	9 à 12 ans	Lun. 16h à 17h15	16 sept. au 2 déc. 12 pratiques, une générale (5 déc.), un concert (8 déc.) et enregistrement (16 déc.)	210 \$
COURS L'ORCTRADE (ENSEMBLE DE MUSIQUE TRADITIONNELLE)						

AUTONOMES

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
CHORALE DES ÉCLAIREURS (TOUT NIVEAU) (École St-Jean-Baptiste - 2580, rue de l'Église)	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillameduchesneau@outlook.com	Chorale pour chanteurs et chanteuses. Répertoire varié (chansons québécoises, gospel, chants classiques, chants africains etc) et surtout beaucoup de plaisir à se retrouver pour chanter.	Adultes	Lun. 19h15 à 21h15	16 sept. au 2 déc. 12 pratiques, une générale (5 déc.), un concert (8 déc.) et enregistrement (16 déc.)	210 \$
SWING 1 (1362, rue de l'Académie)	Swing Laurentides swinglaurentides@gmail.com 819 320-0701	Apprenez la base du swing (danse en couple) pour vous amuser à danser cette danse joyeuse et dynamique. Inscriptions avec ou sans partenaire.	11 à 99 ans	Mar. 20h10 à 21h10	3 sept. au 22 oct (8 cours).	125 \$ (avant le 20 août), 135 \$ (21 août - 27 août), 150 \$ (après le 27 août)
SOLO JAZZ (1362, rue de l'Académie)		Apprenez la base du solo-jazz (danse en solo) ou perfectionnez vos bases de danse ainsi que votre musicalité et vos habiletés expressives.	11 à 99 ans	Mer. 18h à 19h	4 sept. au 23 oct (8 cours).	

LÉZARTS LOCO

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP. (1287, Jean-Baptiste Dufresne)	JOURS/HEURES	TARIFS	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP. (1287, Jean-Baptiste Dufresne)	JOURS/HEURES	TARIFS	
DANSE FITNESS ZUMBA (14 ANS ET +)	Mélissa L'Écuyer zumbameligroove@gmail.com 514 816-3743	Lun. 18 h 30 à 19 h 30 et/ou Jeu. 18 h à 19 h À compter du 23 sept.	180 \$ ou 280 \$	BALLET BOUT'CHOU (3-5 ANS)	Annie Gauthier madame-annie@studiodeballet.ca 514 774-1631	Mer. 16 h à 16 h 45 18 sept au 18 déc.	252 \$	
FLAMENCO (MULTI-NIVEAUX)	Sarah Vincent courdeflamenco@gmail.com 819 324-9347	Mardi 18 h à 19 h 30 10 sept. au 26 nov.	330 \$	BALLET JEUNESSE (5-6 ANS)		Lun. 6 h à 17 h 16 sept. au 16 déc.	280 \$	
FLAMENCO (DÉBUTANT)	Véronique Gagnon courdeflamenco@gmail.com 819 324-9347	Sam. 10 h à 11 h 14 sept. au 30 nov.	220 \$	BALLET 1 (7-8 ANS)		Jeu. 16 h à 17 h 15 19 sept au 19 déc.	260 \$	
DANSE FUSION (CONTEMPORAIN & DANSE DE RUE, 10 ANS et +)	Jade Élodie Ferland jade.ferland666@gmail.com 450 516-3547	Jeu. 19 h à 20 h 30 12 sept. au 28 nov.	324 \$	BALLET 2 (9-10 ANS)		Mar. 16 h à 17 h 30 17 sept au 17 déc.	350 \$	
KARATÉ SHOTOKAN (ENFANTS ET ADULTES ENSEMBLE)	Denis Blondin denisblondin27@hotmail.com 819 323-1262 karate-laurentides.ca	Sam. 9 h à 10 h 14 sept. au 14 déc.	10 \$/ cours	BALLET 3 (11-15 ANS)		Mer. 17 h à 18 h 30 18 sept. au 18 déc.	350 \$	
FLEXI-DANSE (ADULTES/SENIORS)	Francisco DeLaCalleja fikomex@gmail.com 514 436-0567	Mar. 8 h 15 à 9 h 15 3 sept. au 3 déc.	182 \$	BALLET POINTES		Lun. 17 h à 18 h 15 16 sept. au 16 déc.	322 \$	
CARDIO LATINO (ADULTES)		Mar. 9 h 20 à 10 h 20 3 sept. au 3 déc.	182 \$	BALLET (ADULTES)		Lun. 19 h 30 à 21 h 16 sept. au 16 déc.	350 \$	
SOLO LATINO (ADULTES/SENIORS)		Mar. 10 h 30 à 11 h 30 3 sept. au 3 déc.	182 \$	COMÉDIE MUSICALE (CHANT/DANSE 16 ANS ET +)		Audrey Nobili et Mélissa L'Écuyer audreynobili@gmail.com 438 920-8343	Lun. 19 h 30 à 20 h 45 7 oct. au 9 déc.	250 \$
CAPOEIRA ANGOLA (PRATIQUES)	Guillaume Martel Lassalle guillaume.m.lassalle@gmail.com	Lun. 10 h Jeu. 19 h	10 \$/ séance	ATELIER THÉÂTRE/CHANT (ENFANTS 8-12 ANS)		Audrey Nobili audreynobili@gmail.com 438 920-8343	Lun. 16 h à 17 h 30 16 sept. au 25 nov.	230 \$
GIGUE (ENFANTS)	clubgigus.com 438 468-9129	Mar. 18 h à 19 h 17 sept. au 3 déc.	75 \$	DESSIN DE PERSONNAGE ANIMÉ (ENFANTS)		Ximena Fuenzalida ximenefuenzalidalira@hotmail.com	Mer. 16 h à 17 h 4 sept. au 16 oct.	160 \$
INITIATION GIGUE (ADULTES)		Mar. 19 h à 20 h 17 sept. au 3 déc.	90 \$	ARTISANAT ET MOSAIC (ENFANTS)	Jeu. 16 h à 17 h 5 sept au 17 oct.	180 \$		
GIGUE INTERMÉDIAIRE (ADULTES)		Mar. 20 h à 21 h 17 sept. au 3 déc.	90 \$	AQUARELLE (ADULTES)	Mar. 16 h à 18 h 3 sept. au 24 sept.	240 \$		
				ART THÉRAPIE (ADULTES)	Mer. 17 h à 18 h 30 2 au 23 oct.	190 \$		

Auditions le 26 août - Ensemble vocal Ô Chœur du Nord

Fondé en 1974 à Val-David. Sous la direction de M. Louis Babin, cette chorale de soixante membres interprète des œuvres classiques et populaires. Ouvert aux adultes de tous âges passionnés de chant, avec une oreille musicale et une voix juste. Pour auditionner avec Louis Babin, contactez Marlène Gosselin au 819 322-2808 ou par courriel à info@ochoeurdu nord.org. Répétitions les lundis de 18 h 30 à 21 h du 2 sept. au 14 déc. Info : ochoeurdu nord.org





Gilles Bourret, Madeleine Duval, Jean-Claude Riffet

MISSION

Depuis sa fondation en 1977, le Club des Val-Heureux de Val-David demeure un pilier essentiel du bien-être et de l'épanouissement des personnes âgées de notre région. En plus d'offrir une variété de services et d'activités visant à enrichir la vie de ses membres, le Club a pour mission de sensibiliser la communauté aux défis rencontrés par les aînés et de collaborer étroitement avec la Municipalité ainsi qu'avec d'autres organismes locaux.

Le conseil d'administration joue un rôle central dans la gestion et l'orientation stratégique de l'organisation. Certains de ses membres se sont également impliqués dans l'élaboration et le suivi de la nouvelle Politique familles et aînés de la Municipalité, répondant ainsi aux besoins croissants de la population en matière de vieillissement et des défis afin d'assurer un milieu sain, actif et en santé.

UN NOUVEAU PRÉSIDENT

En mai dernier, lors de l'assemblée annuelle, M. Gilles Bourret a passé le flambeau à M. Jean-Claude Riffet après avoir occupé la présidence pendant six ans et avoir été trésorier pendant deux ans. M. Riffet, retraité et membre actif de l'organisation depuis quatre ans, a pris la relève avec engagement.

UN DÉVOUEMENT SANS FAILLE

Le Club des Val-Heureux est bien connu pour son engagement dans la communauté, notamment en participant activement aux événements municipaux en tant que bénévoles. Ils distribuent de la nourriture lors de la Fête nationale et du chocolat chaud à la fête de l'Halloween, renforçant ainsi les liens entre les membres et la communauté locale, et mettant en avant l'importance du bénévolat et de l'engagement citoyen.

POUR DEVENIR MEMBRE

Les résidents de Val-David et des environs âgés de 50 ans et plus sont invités à rejoindre le Club des Val-Heureux. Les frais de cotisation annuels sont de 25 \$ et de 45 \$ pour un abonnement de 2 ans (tarifs sujets à changements). Pour s'inscrire, ils peuvent le faire en ligne sur le site de la FADOQ en sélectionnant le Club des Val-Heureux, ou en contactant Madeleine Duval au 514 226-8862, madeleine.duval@hotmail.com ou Jean-Claude Riffet : 819 320-0264 jcriffet@cgocable.ca.

QUELQUES CHIFFRES

- 305 membres
- 40 bénévoles
- 7 membres du CA

ATELIERS/COURS	RESPONSABLES	DESCRIPTIONS	ENDROIT	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
		LOCAL (2600, RUE MONTY) EGLISE (2490, RUE DE L'ÉGLISE)				
ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Moment de rencontre et d'échanges	Parc Ceyreste	Mar. 11 h 30	3 sept.	Gratuit
SCRABBLE	Marie-France Pilon 819 322-6793	Joutes amicales	Local	Dim. 14 h	8 sept. au 29 déc.	Gratuit
DANSE EN LIGNE	Gilles Bourret 514 970-5800	Niveau débutant 2	Église	Mar. 13 h	10 sept. au 26 nov.	80 \$
DANSE EN LIGNE		Niveau intermédiaire	Église	Mar. 14 h 30	10 sept. au 26 nov.	80 \$
YOGA SUR CHAISE		Exercices sur chaise	Local	Lun. 16 h 30	16 sept. au 25 nov.	75 \$
ATELIER DE PEINTURE	Serge Aublet 819 322-5537	Atelier (plus d'un cours obligatoire)	Local	Mar. 10 h	À venir	Gratuit
PHOTOGRAPHIE	Monique Garand 819 216-8992	Rencontre & discussion	Local	Mer. 19 h	4 sept. (aux 2 semaines)	Gratuit
PHOTOGRAPHIE		Cours	Local	Mer. 19 h	À venir	
CARTES PAY ME	Louise Gervais 819 322-7523	Cartes	Local	Jeu. 13 h 30	4 sep. au 11 déc.	Gratuit
POMMES, MÉCHOUI, BBQ	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Cueillette de pommes et dîner dansant chez Constantin	Sortie	Jeu. 9 h	3 oct.	45 \$
DÎNER		Repas	Église	Jeu. 11 h 45	17 oct. et 21 nov.	15 \$
CHORALE	Ginette Hamel 819 322-6592	Chant	Local	Mer. 11 h	2 oct. au 14 déc.	125 \$
ATELIER DE THÉÂTRE	Madeleine Duval 514 226-8862	Cours	Église	Lun. 13 h	16 sept. au 25 nov.	75 \$
BRIDGE		Cours	Local	Ven. 13 h	13 sept. au 29 nov.	75 \$
CLUB DES CINÉPHILES	Patrice Féarès 819 322-7182	Rencontre & discussion (1 ^{er} jeudi du mois)	Local	Jeu. 16 h 30	12 sept. au 5 déc.	Gratuit
CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE	Michel Allard	Suite au dîner mensuel du 17 octobre (aucune inscription requise)	Église	Jeu. 13 h 30	17 oct. et 21 nov.	Gratuit
JARDINS YOUKALI	André Desmarais 514 247-2504	Visite et pique-nique	Sortie	Mar. 9 h	6 août	25 \$