

PROGRAMMATION automne 2026



YOGA ET ESSENTRICS (EN ALTERNANCE) | TOUS

LUNDI 9 H 45 À 10 H 45

DU 14 SEPT. AU 9 NOV. (Pas de cours le 12 oct.)

ENDROIT : Habitations La Capucine
(salle communautaire)

PAR : Donna Salvati

Inscription, information et paiement : salvatidonna@gmail.com

Bougez, étirez et renforcez votre corps grâce à une activité complète qui favorise la mobilité, la souplesse, le tonus musculaire et la détente. Une belle façon de prendre soin de soi, à son rythme. Pour adultes de tous niveaux. **NOUVEAU : Il est possible d'échanger des cours avec la classe Pilates au sol et Musculation du vendredi matin, selon les places disponibles. Des conditions s'appliquent.**

TARIFS
145 \$ (8 cours)
20 \$ à l'unité



RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC CHAISE ET ÉLASTIQUES | ADULTE

MARDI 10 H À 10 H 50

DU 29 SEPT. AU 17 NOV.

ENDROIT : Parc régional Val-David–
Val-Morin | Chalet Far Hills

PAR : Sylvie Vachon

Inscription, information et paiement à l'hôtel de ville

Un entraînement sur mesure pour garder un bon tonus musculaire. Séries d'échauffements dynamiques, d'exercices de renforcement musculaires avec élastiques (chaise si nécessaire) sollicitant différents muscles du haut, du centre et du bas du corps tels que les épaules, biceps, triceps, abdominaux, jambes, fessiers et dos. **Matériel requis :** tapis de yoga.

TARIFS
145 \$ (8 cours)
20 \$ à l'unité



YOGA SUR CHAISE | TOUS

LUNDI 10 H 50 À 11 H 20

DU 14 SEPT. AU 9 NOV. (Pas de cours le 12 oct.)

ENDROIT : Habitations La Capucine
(salle communautaire)

PAR : Donna Salvati

Inscription, information et paiement : salvatidonna@gmail.com

Prenez un moment pour vous avec le yoga sur chaise : une belle occasion de bouger doucement, de respirer, de relâcher les tensions et de faire le plein de bien-être, à votre rythme et en toute confiance. **NOUVEAU : Il est possible d'échanger des cours avec la classe Danse Cardio sur chaise du vendredi matin, selon les places disponibles. Des conditions s'appliquent.**

TARIFS
60 \$ (8 cours)



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL – CIRCUIT TABATA | ADULTE

MARDI 11 H À 12 H

DU 29 SEPT. AU 17 NOV.

ENDROIT : Parc régional Val-David–
Val-Morin | Chalet Far Hills

PAR : Sylvie Vachon

Inscription, information et paiement à l'hôtel de ville

Échauffements dynamiques, suivi d'un circuit d'exercices énergique de renforcement musculaire, comprenant des mouvements classiques tels que les jumping jacks, les squats, les fentes et les planches. On termine par des exercices d'étirements et un retour au calme. **Matériel requis :** tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette.

TARIFS
145 \$ (8 cours)
20 \$ à l'unité



COURSE EN SENTIER | ADULTE

MARDI 7 H À 8 H

DU 29 SEPT. AU 1^{ER} DÉC.

ENDROIT : Parc régional Val-David–
Val-Morin | Chalet Far Hills

PAR : Sylvie Vachon

Inscription, information et paiement à l'hôtel de ville

Pour débutants et intermédiaires. L'entraîneuse adapte les exercices au niveau de chacun. Échauffement dynamique de 5 minutes, course en intervalles entrecoupée de pauses de marche et/ou d'exercices de renforcement musculaire, puis retour au calme et étirements pendant 5 minutes. Matériel requis : vêtements adaptés au plein air, chaussures de course avec crampons et bouteille d'eau. Passe du parc régional requise pour les non-résidents de Val-Morin ou de Val-David.

TARIFS
180 \$ (10 cours)
20 \$ à l'unité



CARDIO-POUSSETTE | PARENTS ET BÉBÉ EN POUSSETTE

MERCREDI 10 H 30 À 11 H 30

DU 9 SEPT. AU 11 NOV.

ENDROIT : Départ au 1770, chemin
de la Gare

PAR : Cardio Plein Air

Inscription, information et paiement : cardiopleinair.ca

Envie de bouger avec bébé ? Le cardio poussette est l'occasion parfaite de prendre l'air, de se remettre en forme et de rencontrer d'autres parents, le tout dans une ambiance conviviale. À travers une combinaison de marche active et d'exercices adaptés, profitez d'un entraînement complet en plein air, à votre rythme... avec votre tout-petit bien installé !

TARIFS
157 \$ (10 cours)
23 \$ à l'unité
Code promo de 15 %
de rabais : CL15REA26



Val-Morin

À L'ÉTAT PUR
tout simplement



**INFORMATION, INSCRIPTION
ET PAIEMENT À L'HÔTEL DE VILLE**

loisirculture@val-morin.ca ou 819 324-5670



MARCHE DYNAMIQUE | ADULTE

JEUDI 12 H À 13 H

DU 1^{ER} OCT. AU 3 DÉC.

ENDROIT : Départ à l'hôtel de ville

PAR : Sylvie Vachon

Inscription, information et paiement à l'hôtel de ville

Session de marche dynamique incluant : échauffements, renforcement musculaire, exercices de mobilité, stimulation du haut du corps et initiation à la course (facultatif). **Matériel requis : bouteille d'eau et espadrilles. Bâtons de marche optionnels.**

TARIFS

180 \$ (10 cours)

20 \$ à l'unité



DANSE CARDIO SUR CHAISE | TOUS

VENDREDI 10 H 50 À 11 H 20

DU 18 SEPT. AU 6 NOV.

ENDROIT : Habitations La Capucine
(salle communautaire)

PAR : Donna Salvati

Inscription, information et paiement : salvatidonna@gmail.com

Envie de bouger en douceur ? Venez découvrir la Danse Cardio sur chaise : une activité amusante, rythmée et inclusive qui combine musique, mouvement et bien-être. Une belle façon de s'activer, de sourire et de se faire du bien, sans pression et à son rythme. **NOUVEAU : Il est possible d'échanger des cours avec la classe Yoga sur chaise du lundi matin, selon les places disponibles. Des conditions s'appliquent.**

TARIFS

60 \$ (8 cours)



ÉTIREMENTS MOUVEMENT MOBILITÉ | ADULTE

JEUDI 14 H À 14 H 50

DU 1^{ER} OCT. AU 3 DÉC.

ENDROIT : Habitations La Capucine
(salle communautaire)

PAR : Sylvie Vachon

Inscription, information et paiement à l'hôtel de ville

Enchaînement d'étirements en mouvement et en douceur dans la pleine conscience pour développer de l'amplitude de mouvement au niveau des articulations telles que la nuque, les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles pour gagner en flexibilité.

TARIFS

180 \$ (10 cours)

20 \$ à l'unité



CUISINE COLLECTIVE | POUR TOUS

JEUDI 8 H À 12 H 30

DU 24 SEPT. AU 17 DÉC.

ENDROIT : Salle communautaire

PAR : Partage et solidarité Laurentides

Information et inscription : pslaurentides@gmail.com

Venez cuisiner pour réduire le gaspillage alimentaire et créer des liens avec la communauté. Repartez avec une portion et faites partie d'un projet qui fait la différence. Inscrivez-vous maintenant pour cette belle aventure !

GRATUIT



PILATES AU SOL ET MUSCULATION | TOUS

VENDREDI 9 H 45 À 10 H 45

DU 18 SEPT. AU 6 NOV.

ENDROIT : Habitations La Capucine
(salle communautaire)

PAR : Donna Salvati

Inscription, information et paiement : salvatidonna@gmail.com

Activez votre corps ! Découvrez le Pilates au sol et la musculation pour développer votre force, votre posture et votre équilibre. Pour adultes de tous niveaux. **NOUVEAU : Il est possible d'échanger des cours avec la classe Yoga et Essentrics du lundi matin, selon les places disponibles. Des conditions s'appliquent.**

TARIFS

145 \$ (8 cours)

20 \$ à l'unité



BINGO RÉCRÉATIF | 18 ANS ET +

1 DIMANCHE PAR MOIS 13 H À 15 H

11 OCT. ET 22 NOV.

ENDROIT : Salle communautaire

PAR : Partage et solidarité Laurentides

Information et inscription : pslaurentides@gmail.com

Le rendez-vous pour vos après-midis BINGOS RIGOLOS ! Venez danser, rire et courir la chance de gagner des prix !

TARIF

20 \$ (Comprend
5 cartes de jeux)



AQUA FORME | 16 À 99 ANS

MARDI 19 H À 20 H

DU 15 SEPT. AU 3 NOV.

ENDROIT : Camp Edphy

Inscription et paiement à l'hôtel de ville

Une serviette et des sandales sont recommandées. Le port du casque de bain est facultatif. Une nouille de piscine est fournie sur place. Il est également possible d'apporter son propre matériel. Casiers dans les vestiaires. Stationnement accessible par la 14^e avenue.

TARIFS

140 \$ (8 cours)
25 \$ à l'unité



BAIN LIBRE | TOUS

MARDI 17 H 15 À 18 H 45

DU 15 SEPT. AU 3 NOV.

ENDROIT : Camp Edphy

Paiement à l'hôtel de ville ou sur place

Le bain libre est de retour ! Une serviette et des sandales sont recommandées, tandis que le port du casque de bain est facultatif. Stationnement accessible par la 14^e avenue.



CLUB LES JOYEUX AÎNÉS



Salle communautaire de l'hôtel de ville

- **WHIST MILITAIRE** : 14 h à 17 h | 13 sept., 4 oct., 1 nov., 13 déc.
- **PAY ME** : Lundi de 13 h à 16 h | du 14 sept. au 14 déc.
- **PALET AMÉRICAIN** : Vendredi de 19 h à 21 h | du 18 sept. au 11 déc.
- **SOUPER COMMUNAUTAIRE** : 14 h 30 à 20 h | 16 sept. et 14 oct.
- **TAI-CHI** : Samedi de 9 h à 11 h | du 10 oct. au 12 déc. | ou place des Férias
- **GÉNIE EN GRIS** : Mardi de 13 h à 16 h | du 8 sept. au 15 déc.

Salle du Club JAVM

- **BILLARD** : Mardi et vendredi de 13 h à 15 h | du 8 sept. au 18 déc.

Église Val-David

- **DANSE EN LIGNE** : Mercredi de 10 h 45 à 12 h | du 9 sept. au 11 nov.

Camp Edphy

- **PICKLE BALL** : Horaire à venir

INSCRIPTIONS : clubjavn@gmail.com

Facebook : Les Joyeux Aînés de Val-Morin

LES ATELIERS FAMILIAUX

Ces ateliers permettent des moments de découverte avec les enfants, accompagnés de papa, de maman, ou d'un grand-parent !

CRÉATION D'UNE COURONNE DE FLEURS D'AUTOMNE | TOUS

SAMEDI 10 OCT. | 13 H 30
ENDROIT : Salle Communautaire
PAR : Annie Lord

Joignez-vous à un atelier floral d'automne! Annie Lord vous accompagnera pour la création d'une suspension de fleurs locales séchées, à installer dans votre maison. **Inscription et paiement :** À l'hôtel de ville



25 \$
par pers.

DÉCORATION DE CITROUILLE | TOUS

DIMANCHE 25 OCT. | 13 H À 16 H
ENDROIT : Salle Communautaire
PAR : Jacynthe Duval

Viens créer une citrouille créative et rigolote en famille ou entre amis ! La citrouille ainsi que le matériel de décoration vous sera fourni sur place. **Inscription et paiement :** À l'hôtel de ville



5 \$
par pers.

LE JAPON ET L'ART DU MATCHA | TOUS

DIMANCHE 8 NOV. | 13 H
ENDROIT : Salle Communautaire
PAR : L'Instant Thé

Participez à cet atelier d'introduction aux thés du Japon, terroir insulaire réputé, et au célèbre matcha. Nous voyagerons entre les savoirs-faire uniques de ce pays d'exception et les spécificités du marché du thé japonais, tout en trempant nos lèvres dans la verte fraîcheur de ces thés délicieux.

Options de paiement

1. Virement Interac : 438 345-5349 - Veuillez préciser dans la note que le paiement concerne l'atelier.

2. Square : <https://square.link/u/oOXMAZc2?src=sheet>

3. Carte de crédit : Envoyez-moi un texto. La transaction sera effectuée par téléphone lorsque je serai au bureau et connectée à la plateforme de paiement.



30 \$
par pers.

SERIES BIEN-ÊTRE : LE POUVOIR DU SOUFFLE – AU CŒUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE | ADULTES

DIMANCHE 15 NOV. | 10 H 30 À 12 H
ENDROIT : Salle Communautaire
PAR : Donna Salvati

Un atelier pratique pour apprendre à utiliser le souffle pour réduire le stress et retrouver votre énergie. Explorez le pouvoir transformateur de votre respiration à travers des techniques simples et accessibles. Découvrez comment la respiration consciente peut favoriser le bien-être, améliorer la concentration et vous reconnecter à votre corps. **Inscription, information et paiement :** salvatidonna@gmail.com



25 \$
par pers.

FORMATION : LES CLÉS D'UN VOISINAGE BIENVEILLANT | ADULTES, ÂÎNÉ-ES

2 DÉC. | 13 H 30 À 15 H **9 DÉC. | 17 H À 18 H 30**
ENDROIT : Salle Communautaire **ENDROIT :** En ligne

PAR : Regroupement des partenaires pour le Développement social et prévoyance envers les aînés

Formation gratuite offerte par Prévoyance envers les aînés des Laurentides et le Regroupement des partenaires pour le développement social de la MRC des Laurentides. Destinée aux adultes de tous âges, elle permet de repérer les signes de vulnérabilité, d'adopter des gestes bienveillants et d'orienter les personnes aînées vers les ressources appropriées. Présentation des initiatives locales des Éclaireurs et des SuperVoisins. **Inscrivez-vous en ligne dès maintenant : LES CLÉS D'UN VOISINAGE BIENVEILLANT – Remplir le formulaire**

GRATUIT



MA BIBLIO À MOI



BIBLIOTHÈQUE DE VAL-MORIN

POUR INFORMATION : biblio@val-morin.ca ou 819 324-5672

SEPTEMBRE



Les journées de la culture

Journées de la culture

- Samedi 26 septembre** à 10 h 30 | **Heure du conte Les minis à la biblio !** | 0-3 ans | On n'est jamais trop petit pour découvrir la culture et laisser la beauté et la découverte entrer dans notre vie grâce aux livres !
- Samedi 26 septembre** à 15 h | **Conférence : Le Québec et l'amour : quand l'histoire se mord la queue** sera animée par Jean Sébastien Marsan, journaliste et auteur de la série *Histoire populaire de l'amour au Québec*. | À la salle communautaire située au 2^e étage de la mairie | Organisée par la Société d'histoire de Val-Morin en collaboration avec la Bibliothèque et le service des Loisirs de Val-Morin dans le cadre des Journées de la culture | Réservez votre billet **gratuit** sur le site de la bibliothèque | Adulte



OCTOBRE

17 au 24 octobre | Semaine des bibliothèques publiques

- Du 1^{er} au 24 octobre** | Concours provincial Connaissez-vous vraiment vos biblios ? | À gagner 2 cartes cadeaux d'une valeur de 100 \$ chacune | Détails sur notre site
- Dimanche 18 octobre** à 14 h | **Rencontrez l'autrice Kim Thúy** | Au Théâtre du Marais dans le cadre Semaine des bibliothèques publiques | Organisé par la Bibliothèque de Val-Morin en collaboration avec le Théâtre de Marais et le service des Loisirs | Billets en prévente aux résidents de Val-Morin et Val-David du 4 au 18 septembre : 15 \$ avec le code promo | Achat des billets, détails et code promo exclusif aux résidents de Val-Morin et Val-David : mabiblioamoi.ca/val-morin | Adulte



Semaine des bibliothèques publiques



Halloween

- 24 octobre** à 10 h 30 | **Piqûres-lectures de romans d'épouvante** | 6-10 ans | Petit message de l'animatrice Julie : J'aurai toute une collection de livres « noirs » et je lirai des passages pour piquer ta curiosité. Si tu veux connaître la suite de l'histoire, tu n'auras qu'à emprunter le livre !
- 31 octobre** de 9 h 30 à 14 h | **Distribution de bonbons à la biblio par des personnages inspirés du monde littéraire !**

NOVEMBRE ET DÉCEMBRE

- 28 novembre** à 10 h 30 | **Activité : Fabrique tes cartes de Noël** | 4-10 ans | Viens fabriquer de jolies cartes pour offrir des vœux personnalisés, que ce soit pour tes parents, tes grands-parents, ton professeur ou tes amis !
- 11 et 18 novembre** de 10 h à 12 h | **Atelier iPad et iPhone : Optimisez vos appareils et maîtrisez les gestes essentiels** | À la salle communautaire située au 2^e étage de la mairie | Animé par notre bénévole Monique Fortin | Adulte
- Du 1^{er} au 22 décembre** | **Concours des Fêtes à la bibliothèque** | Détails à venir | Pour tous !
- Dimanche 6 décembre** de 10 h 30 à 12 h 30 | **Distribution de livres par le Père-Noël** | Organisée dans le cadre du Marché de Noël en collaboration avec le service des Loisirs | À la place des Férias

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES
INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE :
mabiblioamoi.ca/val-morin ou au 819 324-5672