



PROGRAMMATION printemps 2025

LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC ÉLASTIQUES | ADULTE

MARDI 11 H À 12 H | JEUDI 16 H À 17 H

DÉBUTE LE 8 AVRIL

ENDROIT : ÉGLISE

PAR : SYLVIE VACHON



TARIFS

150 \$ (8 cours)
180 \$ (10 cours)
20 \$ à l'unité
(si place disponible)

Un entraînement sur mesure pour garder un bon tonus musculaires. Séries d'échauffement dynamiques, d'exercices de renforcement musculaire avec élastiques (chaise si nécessaire) sollicitant les muscles des abdominaux, du dos et des jambes.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL - CIRCUIT TABATA | ADULTE

MARDI 12 H À 13 H | JEUDI 17 H À 18 H

DÉBUTE LE 8 AVRIL

ENDROIT : ÉGLISE

PAR : SYLVIE VACHON

TARIFS

150 \$ (8 cours)
180 \$ (10 cours)
20 \$ à l'unité
(si place disponible)

Échauffements dynamiques, suivi d'un circuit d'exercices énergiques 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'étirement et un retour au calme. Bouteille d'eau et serviette suggérées.

MARCHE DYNAMIQUE | ADULTE

JEUDI 12 H À 12 H 55

DÉBUTE LE 10 AVRIL

ENDROIT : EXTÉRIEUR DE LA MAIRIE

PAR : SYLVIE VACHON

TARIFS

88 \$ (8 cours)
110 \$ (10 cours)
15 \$ à l'unité

Session de marche dynamique incluant : échauffements, renforcement musculaire, mobilité, stimulation du haut du corps, initiation aux pas de course, si souhaité. Bouteille d'eau, espadrilles. Bâtons de marche optionnels.

COURSE EN SENTIERS | ADULTE TOUS LES NIVEAUX

MERCREDI 6 H 30 À 7 H 30

DÉBUTE LE 23 AVRIL

ENDROIT : PARC RÉGIONALE VAL-DAVID/VAL-MORIN

DÉPART CHALET FAR HILLS

PAR : SYLVIE VACHON



TARIFS

120 \$ (9 cours)
15 \$ à l'unité

Que vous soyez débutant ou intermédiaire, ces ateliers sont parfaits pour vous initier ou vous remettre en forme tout en profitant du grand air. Chaque séance comprend un échauffement dynamique, des intervalles de course entrecoupés de pauses actives, sous la supervision d'une entraîneuse. Recommandés : vêtements adaptés, chaussures de course avec crampons et bouteille d'eau.

PROGRAMME DE MOTRICITÉ

KARIBOU | PETITE ENFANCE, PARENT-ENFANT

SAMEDI

12 À 16 MOIS | 9 H À 9 H 50

16 À 20 MOIS | 10 H À 10 H 50

20 À 24 MOIS | 11 H À 11 H 50

DÉBUTE LE 19 AVRIL

ENDROIT : ÉGLISE

PAR : ESPACE LUDIKO



TARIF
70 \$ (9 cours)



Karibou est un programme d'activités motrices pour les enfants. Dans un environnement stimulant et accueillant, les enfants développent leur motricité à travers différentes activités. La participation d'un parent est obligatoire à l'activité.
Inscription et paiement : espaceludiko.com

PILATES | ADULTE

MARDI 16 H 30 À 17 H 30

DÉBUTE LE 8 AVRIL

ENDROIT : ÉGLISE

PAR : MARIEM VALDES



TARIFS

120 \$ (8 cours)
20 \$ à l'unité

Renforcez vos muscles et votre équilibre avec des exercices de stabilité et de coordination, tout en tonifiant les cuisses et les abdominaux. Ce cours permet une augmentation de la force, de la tonicité musculaire et de la vitesse de réaction.

YOGA COMMUNAUTAIRE | ADULTE

MERCREDI 12 H 05 À 13 H 05

DÉBUTE LE 9 AVRIL

ENDROIT : ÉGLISE

PAR : DONNA SALVATI

TARIF

30 \$ (6 cours)

Yoga ouvert à tous. L'occasion parfaite de s'initier à cette discipline axée sur le bien-être, la paix intérieure et l'énergie positive. Cours donnés bénévolement afin de les rendre accessibles au plus grand nombre. *Tous les revenus seront remis en dons à divers organismes de la communauté

ATELIER IPAD ET IPHONE DÉBUTANT | ADULTE

JEUDI 10 H À 12 H

DÉBUTE LE 10 AVRIL

ENDROIT : ÉGLISE

PAR : MONIQUE FORTIN



GRATUIT (6 cours)

Osez apprivoiser votre tablette! Inscrivez-vous à nos ateliers pour débutants, spécialement conçus pour vous familiariser avec la terminologie numérique, explorer les fonctions de base, naviguer sur Internet, utiliser vos applications préférées et mieux gérer vos photos, votre musique ou vos messages. Votre iPad ou iPhone doit être configuré et prêt à être utilisé.
Inscription biblio@val-morin.ca ou 819 324-5672



Val-Morin

À L'ÉTAT PUR
tout simplement

INFORMATION, INSCRIPTION ET PAIEMENT

À L'HÔTEL DE VILLE (sauf exception)

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

LES DIMANCHES ATELIERS CRÉÉS PAR L'ESPACERIE

INSCRIPTION ET PAIEMENT À L'HÔTEL DE VILLE

ART LATTÉ - INITIATION À L'ART LATTÉ

14 ANS ET + | DÉBUTANT

DIMANCHE 4 MAI | 9 H À 13 H

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : STÉPHANIE GAGNÉ



TARIF
80 \$ (1 COUR)

L'art latté peut sembler intimidant à première vue. C'est pourtant bel et bien accessible pour tous. Dans cette formation, vous apprendrez sur les origines du café, les bases d'un bon espresso et aussi les trucs pour faire la micromousse afin de réaliser les designs de base de l'art Latté. La dernière heure sera consacrée à la pratique sur place.

LES BASES DE L'OUTILLAGE BRICOLAGE POUR LES NULS

14 ANS ET + | DÉBUTANT

DIMANCHE 25 MAI | 13 H À 16 H

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : PHILIPPE MALOT



TARIF
72 \$ (1 COUR)

Tu es tanné d'essayer de réparer ou de bricoler sans résultat? Tu veux savoir utiliser le bon outil pour ton projet, sans te blesser?

Cette formation de base d'une durée de 3 heures est l'occasion parfaite pour apprendre à utiliser les différents outils indispensables pour réaliser tous tes projets de bricolage et petites rénovations! On découvrira les outils manuels, les outils de mesure, les outils électriques commun et leur utilisation : Scie sauteuse, scie circulaire, perceuse et visseuse, cloueuse. Quelle vis utiliser, quel ancrage pour installer une tablette et plus encore. Ainsi, tu repartiras à la maison et tu pourras bricoler en toute sécurité avec un peu plus d'aisance et de confiance.

LES BASES DU CROCHET

14 ANS ET + | DÉBUTANT

DIMANCHE 1^{ER} JUIN | 9 H À 12 H

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : GABRIELLE WARREN



TARIF
52 \$ (1 COUR)

Cours pour débutants de 3 h qui vous permettra d'apprendre les différents points de base du crochet (chaînette, cercle magique, maille serrée, demi-bride, bride, etc.), les différentes abréviations et le vocabulaire associé, la lecture d'un patron simple ainsi que la réalisation d'un petit projet intégrateur. Aide et conseils personnalisés afin de vous accompagner dans l'intégration de votre apprentissage. Matériel inclus.

CONFÉRENCE

Marthe Laverdière débarque à Val-Morin avec une conférence pleine d'humour et d'astuces pratiques. Un événement qui marque le retour Jardins collectifs des Vallons sous une toute nouvelle administration engagée et dynamique.

SAMEDI 3 MAI - 17 h
à l'église de Val-Morin

JARDINS
DES VALLONS



LES JOYEUX AÎNÉS

Inscriptions : clubjvm@gmail.com

Par facebook : Les Joyeux Aînés de Val-Morin

Salle communautaire et salle du conseil

- **WHIST MILITAIRE** : Une fois par mois, dimanche de 14 h à 16 h | Avril à mai
- **SOUPER MENSUEL** : 9 avril et 21 mai
- **PALET AMÉRICAIN** : Vendredis de 19 h à 21 h | Jusqu'au 30 mai



Salle communautaire

- **PAY ME** : Lundi de 13 h 30 à 17 h | Jusqu'au 12 mai
- **TAI CHI** : Samedi de 9 h à 11 h | Jusqu'au 26 avril

Salle de la Capucine 2

- **GÉNIE EN GRIS** : Lundi 13 h 30 à 16 h | Jusqu'au 12 mai

Salle du Club

- **Billard** : Mardi et vendredi de 13 h à 15 h | Jusqu'au 30 mai

Casino Mont-Tremblant

- Une fois par mois, soit le 20 mars, 17 avril et 15 mai

Parc Legault

- **Pickleball** : Lundi de 16 h à 18 h, mercredi et samedi de 9 h 30 à 12 h | Jusqu'au 31 mai



Parc Régional

- **Marche ou ski de fond** : mercredi 13 h 30 à 15 h | Jusqu'au 26 mars

MA BIBLIO À MOI BIBLIOTHÈQUE DE VAL-MORIN

POUR INFORMATION : biblio@val-morin.ca ou 819 324-5670

AVRIL
26

10 h 30 | Heure du conte Histoires qui font rigoler | 3 à 6 ans

MAI
24

18 au 24 mai 2025
Semaine québécoise intergénérationnelle
10 h à 12 h | Atelier de tricot | 9 à 99 ans

JUIN
7

10 h à 12 h | Café croissant sur la terrasse | Pour tous

14

10 h 30 | Heure du conte En mouvement à la biblio | 2-6 ans

17

Début des inscriptions au Club de lecture d'été TD 3-12 ans | Inscriptions au comptoir de la bibliothèque (période du club de lecture TD du 17 juin au 23 août 2025)

Club de lecture d'été TD 2025



INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE :
www.mabiblioamoi.ca/val-morin ou au 819 324-5672