

PROGRAMMATION Printemps 2026

AQUA FORME | 16 À 99 ANS

MARDI 18 H À 19 H | 21 AVRIL AU 9 JUIN

ENDROIT : COLLÈGE LAURENTIEN

PAR : CARDIO PLEIN AIR

Informations : www.cardiopleinair.ca



TARIFS
140 \$ (8 cours)
25 \$ à l'unité

ART MÉDITATIF | 12 À 99 ANS

SAMEDI 18 H À 20 H | 28 MARS AU 23 MAI

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : MARIE-CHRISTINE HUDON

Cercles créatifs à la découverte de soi. Profitez de cet espace doux sans performance ni jugement pour laisser s'exprimer votre authenticité via les arts plastiques et l'écriture! Exploration de divers médiums artistiques. Respirations, mouvements doux et méditation. Création instinctive sur le thème introspectif du jour. Et plus encore! Matériel inclus.



TARIFS
300 \$ (9 cours)
40 \$ à l'unité

BAIN LIBRE | TOUS

MARDI 19 H À 20 H 30 | 21 AVRIL AU 9 JUIN

ENDROIT : COLLÈGE LAURENTIEN

PAR : AVEC SURVEILLANCE



TARIF par soir
5 \$ enfants
10 \$ adultes

BOUGEZ, RENFORCEZ, RESPIREZ ! | TOUS

LUNDI 15 H À 16 H | 23 MARS AU 11 MAI

ENDROIT : HABITATIONS LA CAPUCINE (SALLE COMMUNAUTAIRE)

PAR : DONNA SALVATI

Découvrez une variété de cours : Yoga et méditation, essentrics, pilates au sol, tonus musculaire, étirements et mobilité. Améliorez votre force, votre souplesse et votre mobilité tout en apaisant l'esprit. Pour adultes de tous niveaux — débutants bienvenus! Une partie des revenus sera versée au **Fonds famille et communautaire**, jusqu'à concurrence de 520 \$, afin de soutenir des initiatives locales.

TARIFS
120 \$ (8 cours)
20 \$ à l'unité

COURSE EN SENTIER | ADULTE

JEUDI 7 H À 8 H | 11 MAI AU 29 JUIN

ENDROIT : DÉPART AU PARC RÉGIONAL - CHALET FAR HILLS

PAR : SYLVIE VACHON

Pour débutants et intermédiaires, l'entraîneuse adapte selon les niveaux. Échauffements dynamiques, course en fractionnés avec pauses de marche et/ou de renforcement musculaire, retour au calme et étirements à la fin. Vêtements adaptés au plein-air, chaussures de course avec crampons et bouteille d'eau sont recommandés. **Les participants doivent acheter une passe du parc régional s'ils ne sont pas résidents de Val-Morin ou Val-David.**



TARIFS
120 \$ (8 cours)
20 \$ à l'unité

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL - CIRCUIT TABATA | ADULTE

MARDI 11 H À 12 H | 31 MARS AU 2 JUIN

ENDROIT : PARC RÉGIONAL - CHALET FAR HILLS

PAR : SYLVIE VACHON

Échauffement dynamique, suivi d'un circuit d'exercices énergiques de renforcement musculaire, comprenant des mouvements classiques tels que les jumping jacks, squats, fentes et planches. On termine par des exercices d'étirement et un retour au calme. Bouteille d'eau et serviette sont recommandées. **Les participants devront fournir un tapis de yoga.**

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



LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

ÉTIREMENTS MOUVEMENT MOBILITÉ | ADULTE

JEUDI 14 H À 14 H 50 | 2 AVRIL AU 4 JUIN

ENDROIT : HABITATIONS LA CAPUCINE (SALLE COMMUNAUTAIRE)

PAR : SYLVIE VACHON

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, épaules, hanches, genoux et chevilles pour gagner en flexibilité.

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



MARCHE DYNAMIQUE | ADULTE

JEUDI 12 H À 13 H | 2 AVRIL AU 4 JUIN

ENDROIT : DÉPART EXTÉRIEUR DE LA CAPUCINE

PAR : SYLVIE VACHON

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

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC CHAISE ET ELASTIQUES | ADULTE

MARDI 10 H À 10 H 50 | 31 MARS AU 2 JUIN

ENDROIT : PARC RÉGIONAL - CHALET FAR HILLS

PAR : SYLVIE VACHON

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



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

AÉRO-STEP | 14 À 99 ANS

JEUDI 17 H À 18 H | 26 MARS AU 21 MAI

ENDROIT : CHALET DU LAC-PAQUIN | VAL-DAVID

SALLE DU PAVILLON MAURICE MONTY

PAR : JUSTINE SÉGUIN-LAVOIE

Activité cardio rythmée, qui jumelle les chorégraphies au sol (Aérobic) ainsi que sur une marche (Step). Le segment cardio est suivi d'exercices musculaires. Il améliore l'endurance cardiovasculaire, la coordination et stimule vos muscles! Accessible à tous les niveaux, le cours combine énergie et plaisir, le tout dans une ambiance dynamique. **Les participants devront fournir un tapis de yoga.**



TARIFS
140 \$ (9 cours)
20 \$ à l'unité

Informations, inscription et paiement : www.cardiopleinair.ca

CARDIO-POUSSETTE | PARENTS AVEC BÉBÉ EN POUSSETTE

MERCREDI 10 H 30 À 11 H 30 | 29 AVRIL AU 24 JUIN

ENDROIT : DÉPART 1770, CH. DE LA GARE, VAL-MORIN

PAR : CARDIO PLEIN AIR

TARIFS
155 \$ (9 cours)
25 \$ à l'unité
Code promo E15NCL26

CARDIO-MUSCULATION | TOUS

JEUDI 17 H À 18 H | 30 AVRIL AU 25 JUIN

ENDROIT : DÉPART 1770, CH. DE LA GARE, VAL-MORIN

PAR : CARDIO PLEIN AIR

TARIFS
155 \$ (9 cours)
25 \$ à l'unité
Code promo E15NCL26



Val-Morin

À L'ÉTAT PUR
tout simplement

INSCRIPTIONS JUSQU'À 3 JOURS AVANT
LA DATE DE DÉBUT DU COURS OU DE L'ATELIER

PAIEMENT À L'HÔTEL DE VILLE
reception@val-morin.ca ou 819 324-5670

CUISINE COLLECTIVE | POUR TOUS GRATUIT

JEUDI 8 H À 12 H 30 | JUSQU'AU 18 DÉCEMBRE

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : PARTAGE ET SOLIDARITÉ LAURENTIDES

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! Info et inscription : pslaurentides@gmail.com



BINGO RÉCRÉATIF | 18 ANS ET +

1 DIM. / MOIS 13 H À 15 H | 15 MARS, 2 AVRIL, 17 MAI

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : PARTAGE ET SOLIDARITÉ LAURENTIDES

Rendez-vous les dimanches pour vos après-midis BINGOS RIGOLOS! Danse en ligne, prix et autres dates à venir, restez à l'affût! Info et inscription : pslaurentides@gmail.com

TARIF
20 \$ (Comprend
5 cartes de jeux)



MA BIBLIO À MOI



BIBLIOTHÈQUE DE VAL-MORIN

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

NOUVELLE RESSOURCE NUMÉRIQUE

Sur notre site, découvrez Mangas.io
Plus de 300 séries disponibles!



NOUVEL HORAIRE BONIFIÉ

Mardi : 9 h 30 à 12 h
13 h à 18 h 30
Jeudi : 13 h à 18 h 30
Vendredi : 16 h à 19 h
Samedi : 9 h 30 à 14 h



Notre programmation printemps 2026

MARS

- 21 mars à 10 h 30 | L'Atelier brico La fabrique de Pâques | 4-10 ans
- 27 mars à 10 h à 12 h | Atelier iPad/iPhone : Utilisation de l'Intelligence artificielle intégrée et de la dernière mise à jour (iOS 26/OS 26) animé par Monique Fortin | À la salle communautaire | Gratuit | Adulte

AVRIL

- 23 au 30 avril | 10^e édition de la Journée du poème à porter! | Cartes postales poétiques à distribuer et découvrez notre collection de livres sur le sujet!
- 25 avril à 10 h 30 | Heure du conte La petite pousse qui pousse | 3 à 6 ans | Dans le cadre du Jour de la Terre

MAI

- 30 mai à 10 h 30 | Gribouille et bricole à la biblio | 5-10 ans

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

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



CLUB LES JOYEUX ÂÎNÉS

Inscriptions : clubjvam@gmail.com
Facebook : Les Joyeux Aînés de Val-Morin

Salle communautaire de l'hôtel de ville

- WHIST MILITAIRE : Dim. 1^{er} mars, 5 avril, 3 mai | 14 h à 16 h
- PAY ME : Lundi de 13 h à 16 h | Jusqu'au 25 mai
- PALET AMÉRICAIN : Vendredi de 19 h à 21 h | Jusqu'au 29 mai
- SOUPER COMMUNAUTAIRE : Mercredi 17 h | 11 mars, 8 avril, AGA 29 avril
- TAI-CHI : Samedi de 9 h à 11 h | Jusqu'au 23 mai

Les Habitations La Capucine Phase 2

- GÉNIE EN GRIS : Mardi de 13 h à 16 h | Jusqu'au 12 mai
- TENNIS DE TABLE : Jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Salle du Club JAVM

- BILLARD : Mardis et vendredis de 13 h à 15 h | Jusqu'au 29 mai

LES ATELIERS FAMILIAUX

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

FÊTE DES MÈRES

ATELIER DE FABRICATION DE BOMBES DE BAIN ARTISANALES

TOUS

DIMANCHE 22 MARS | 10 H À 11 H 30

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : ESSENCE NATURE - ÉMILIE BELLEFLEUR

- Initiation complète à la fabrication de bombes de bain artisanales
- Présentation des ingrédients et de leur rôle
- Toutes les matières premières de qualité fournies
 - bicarbonate, acide citrique
 - huiles végétales
 - huiles essentielles soigneusement sélectionnées
 - colorants doux et sécuritaires
- Utilisation de moules, bols et outils professionnels
- Accompagnement par une artisane expérimentée
- Conseils pratiques pour réussir ses créations à la maison
- Emballage des créations

Inscription et paiement en cliquant sur le lien suivant :
Atelier Bombe De Bain (Val_Morin) - Les produits Essence~Nature

45 \$
par pers.

CRÉATION D'UN BOUQUET DE FLEURS | TOUS

SAMEDI 25 AVRIL | 13 H À 15 H 30

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : ANNIE LORD, ARTISTE FLORALE

Contrairement aux bouquets importés de loin, les fleurs utilisées sont cueillies localement ou cultivées sans intrants chimiques, ce qui permet de créer des compositions plus durables et respectueuses de l'environnement, tout en capturant une beauté naturelle et authentique. Les ateliers incluent : La matière végétale de qualité (fleurs, feuillages, branches) pour la fabrication d'un petit bouquet, les autres matériaux de base (corde, paille, base, etc.) et emballages papier et le prêt de ciseaux. Inscription et paiement à l'hôtel de ville

25 \$
par pers.

MAMAN-BÉBÉ - PARCOURS MOTEUR & ESPACE D'ÉCHANGE

PARENTS ET ENFANTS 0-5 ANS

23 MARS AU 18 MAI

LUNDI 9 H 30 À 12 H (0-2 ANS)

VENDREDI 9 H 30 À 12 H (0-5 ANS)

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : CAROLANE LORTIE - LES DÉGONFLÉS

Atelier Maman-Bébé | Nouveau à Val-Morin. Un moment pour bouger, rencontrer et créer des liens. Parcours moteur adapté aux tout-petits, soft-play pour les enfants de 0 à 5 ans, et coin cosy pour les parents. Café gratuit servi place. Places limitées. Viens vivre ce beau moment avec ton mini. Informations, Inscription et paiement : info@lesdegonflés.com

17,50 \$
par jour

ATELIER DE POÉSIE | ADULTES

12 MARS AU 14 MAI | JEUDI 17 H 30 À 18 H 30

ENDROIT : EN LIGNE

PAR : LA RUCHE DES LOISIRS

Vous aimez l'écriture et avez envie d'essayer la poésie? Cet accompagnement pour débutants vous permettra d'apprendre les bases essentielles à la création d'œuvres poétiques et d'acquies des aptitudes indispensables pour entamer votre lancée artistique. (30 avril : 10^e édition de la Journée du poème à porter). Informations : laruchedesloisirs@gmail.com. Inscription et paiement à l'hôtel de ville. Un lien Teams vous sera envoyé lors de votre inscription

50 \$
Session 10x

ATELIERS SUR LA SANTÉ MENTALE TOUS

4, 5, 6, 7, 8 MAI | 18 H À 19 H

ENDROIT : EN LIGNE

PAR : LA RUCHE DES LOISIRS

Prenez un moment santé mentale chaque soir pendant une semaine avec différents ateliers offerts par La Ruche des Loisirs! Informations : laruchedesloisirs@gmail.com. Inscription à l'hôtel de ville. Un lien Teams vous sera envoyé lors de votre inscription

gratuit

ATELIER GUIDE ET COMPLICE - TROUVER L'ÉQUILIBRE, ÇA S'APPREND! TOUS LES PARENTS

MERCREDI 15 AVRIL | 18 H 30 À 20 H

ENDROIT : EN LIGNE

PAR : ANOUK BERTHIAUME

Technicienne en éducation spécialisée. Conférencière & formatrice. Maison de formation Communique

Atelier 90 minutes. Nous explorerons les styles parentaux permissif et autoritaire et verrons comment adopter une approche plus guidante, encadrante et complice. Nous apprendrons à mieux gérer nos pensées, nos paroles et nos réactions afin d'intervenir de façon plus consciente et bienveillante. Nous aborderons l'importance du ton et des outils concrets pour accompagner les enfants dans les moments du quotidien (colères, coucher, rivalité entre frères et sœurs). Inscription et paiement à l'hôtel de ville. Un lien zoom vous sera envoyé avec un cahier intégration lors de votre inscription

50 \$
par pers.

JOUR DE LA TERRE

CRÉATION D'UNE ŒUVRE RECYCLÉE EN L'HONNEUR DU JOUR DE LA TERRE! TOUS

TOUS

MERCREDI 22 AVRIL | 18 H À 19 H

ENDROIT : EN LIGNE

PAR : LA RUCHE DES LOISIRS

Une rencontre le 8 avril à 18 h devra être faite avec les participants afin d'expliquer les matériaux à rechercher pour leur projet. Informations : laruchedesloisirs@gmail.com. Inscription et paiement : Hôtel de ville. Un lien Teams vous sera envoyé lors de votre inscription

15 \$
par pers.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SCIENTIFIQUES | 6-12 ANS

PREMIERS VENDREDIS DU MOIS | 18 H À 19 H

ENDROIT : EN LIGNE

PAR : LA RUCHE DES LOISIRS

Un atelier amusant et dynamique qui permettra aux jeunes d'acquies de nouvelles connaissances sur des sujets tels que la biologie humaine, le cycle de la vie, les catastrophes naturelles et plus encore. Informations : laruchedesloisirs@gmail.com. Inscription et paiement à l'hôtel de ville. Un lien Teams vous sera envoyé lors de votre inscription

25 \$
par vendredi

JOURNÉE ÉCOCITOYENNE | TOUS

23 MAI | 9 H À 12 H

ENDROIT : PLACE DES FÉRIAS ET GARAGE MUNICIPAL

PAR : LOISIRS ET URBANISME DE VAL-MORIN

Venez célébrer l'environnement lors de la Journée écocitoyenne! Activités, ateliers, kiosques et découvertes locales vous attendent pour adopter des gestes écoresponsables, dans le plaisir et le partage. Restez à l'affût!

gratuit

PEINT TA PIERRE VOYAGEUSE! | TOUS

DIMANCHE 9 MAI | 10 H À 11 H 30

ENDROIT : SALLE COMMUNAUTAIRE

PAR : CINDY BEAULIEU

Au programme : Choix des pierres. Décoration et messages inspirants. Finition protectrice. Explication du concept des pierres voyageuses. Les pierres sont prêtes à être cachées! Inscription et paiement à l'hôtel de ville

5 \$
par pers.