

**ATTENTION!**  
**DEUX DATES D'INSCRIPTION :**  
Activités aquatiques -> 20 août  
Autres activités -> 21 août

# **LOISIRS À LA CARTE**

## **Automne 2024**



[saint-lambert.ca](http://saint-lambert.ca)

# PROCÉDURES D'INSCRIPTION

## Carte citoyen

La carte citoyen est obligatoire.  
L'abonnement « Loisirs » doit être valide au moment de l'inscription.

Pour obtenir votre carte citoyen :

1. Rendez-vous au [saint-lambert.ca/b-citi](http://saint-lambert.ca/b-citi) et connectez-vous au portail citoyen bciti+. Si vous n'avez pas de compte, vous devrez en créer un.
2. Complétez la demande d'adhésion à la carte dans la section « Ma carte ». Si vous avez déjà une carte citoyen, il vous suffit de la lier en inscrivant votre numéro de carte à l'endroit indiqué lors de la création de votre compte.
3. Importez une photo ou une numérisation d'une pièce d'identité et d'une preuve de résidence pour compléter le processus. Si vous avez lié votre carte, cette étape n'est pas nécessaire.
4. Ajoutez les abonnements gratuits « Loisirs » et « Bibliothèque » à votre carte. L'abonnement « Loisirs » est requis pour s'inscrire à une activité.

**Attention :** chaque membre d'une famille doit obtenir sa propre carte.

**Renouvellement :** l'abonnement « Loisirs » est valide pour une période de 2 ans. Il doit être renouvelé avant la date d'expiration pour vos inscriptions. Le renouvellement s'effectue en ligne sur le portail citoyen bciti+. Bien que le renouvellement soit gratuit, vous devrez fournir votre numéro de carte de crédit afin de compléter le processus.

## Inscription

Pour accéder à l'inscription en ligne aux activités, rendez-vous au [saint-lambert.ca](http://saint-lambert.ca) et cliquez sur le lien *Inscription en ligne* sur la page d'accueil.

Supplément de 50 % pour les non-résidents

### 1. En ligne

#### ACTIVITÉS AQUATIQUES

**ATTENTION!**  
Deux dates!

- **Résidents :** À compter du **mardi 20 août, 19 h**  
Support téléphonique offert de 19 h à 21 h  
au 450 672-4444
- **Non-résidents :** À compter du **mardi 27 août, 9 h**

#### AUTRES ACTIVITÉS

- **Résidents :** À compter du **mercredi 21 août, 19 h**  
Support téléphonique offert de 19 h à 21 h  
au 450 672-4444
- **Non-résidents :** À compter du **mardi 27 août, 9 h**

### 2. Au comptoir, places restantes

- **Résidents :** à compter du **jeudi 22 août, 8 h 30**
- **Non-résidents :** à compter du **mardi 27 août, 13 h 30**

**Dates limites pour s'inscrire :** le vendredi précédant le début de la session pour les cours à apprentissage progressif (comme la natation) et le 7 octobre pour les autres cours et activités. Aucune inscription ne sera acceptée après ces dates. À partir du 5 septembre, les cours qui n'auront pas suffisamment d'inscriptions seront annulés et les participants seront remboursés.

## Multicarte

Cette carte, d'une valeur de 70 \$, permet à son détenteur d'accéder à cinq cours de son choix parmi ceux offerts. Les personnes n'ayant pas la possibilité de suivre un cours à un horaire fixe chaque semaine gagnent ainsi en flexibilité. La carte est valide pour l'année 2024.

## Politique de remboursement

Aucun remboursement, sauf en cas d'annulation ou de modification de l'activité par la Direction de la culture et des loisirs, pour une raison médicale (note du médecin à l'appui) ou pour un changement d'horaire de travail (note de l'employeur à l'appui) pour la session en cours (demande écrite obligatoire). S'il y a remboursement, un montant de 20 \$ de frais d'administration sera retenu ainsi que le prorata des cours effectués à la date de la demande. La demande doit être émise avant la fin de la session en cours. Lorsqu'une séance de votre cours est annulée (absence du professeur ou autre raison), dans la mesure du possible, la Ville reportera cette séance à la fin de la session. Si la séance ne peut être reportée et que le montant est inférieur à 40 \$, aucun remboursement ne sera effectué.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Cours de natation pour enfants

Dès le 9 septembre - 10 semaines

| Cours pour enfants                        |                      |   |               |               |
|---|----------------------|---|---------------|---------------|
| Niveau                                    | Jour                 | Heure                                   |               |               |
| <b>Parent-enfant 1</b>                    |                      | <b>30 min</b>                           |               |               |
| 4-12 mois<br>Avec parent                  | Samedi               | 9 h 05                                  |               |               |
|   |                      | 10 h 15                                 |               |               |
|   | Dimanche             | 9 h 40                                  |               |               |
| <b>Parent-enfant 2</b>                    |                      | <b>30 min</b>                           |               |               |
| 12-24 mois<br>Avec parent                 | Samedi               | 8 h 30                                  |               |               |
|   |                      | 9 h 40                                  |               |               |
|   | Dimanche             | 9 h 05                                  |               |               |
|   |                      | 10 h 50                                 |               |               |
| <b>Parent-enfant 3</b>                    |                      | <b>30 min</b>                           |               |               |
| 24-36 mois<br>Avec parent                 | Samedi               | 9 h 05                                  |               |               |
|   |                      | 9 h 40                                  |               |               |
|   |                      | 10 h 30                                 |               |               |
|   |                      | 12 h 35                                 |               |               |
|   |                      | 10 h 50                                 |               |               |
|   | Dimanche             | 8 h 30                                  |               |               |
|   |                      | 9 h 05                                  |               |               |
|   |                      | 10 h 50                                 |               |               |
|   |                      | <b>Préscolaire 1</b>                    |               | <b>30 min</b> |
|   |                      | 3-5 ans<br>Sans parent<br>Avec ceinture | Mardi         | 18 h 25       |
| Vendredi                                  | 18 h 25              |   |               |               |
| Samedi                                    | 8 h 30               |   |               |               |
|   | 9 h 20               |   |               |               |
|   | 11 h 40              |   |               |               |
| Dimanche                                  | 8 h 30               |   |               |               |
|   | 9 h 40               |   |               |               |
|   | 10 h 50              |   |               |               |
|   | <b>Préscolaire 2</b> |   | <b>30 min</b> |               |
| 3-5 ans<br>Transition sans<br>la ceinture | Mardi                |   | 18 h 25       |               |
|   |                      | Vendredi                                | 18 h 25       |               |
|   | Samedi               | 8 h 30                                  |               |               |
|   |                      | 9 h 05                                  |               |               |
|   |                      | 9 h 55                                  |               |               |
|   | Dimanche             | 10 h 50                                 |               |               |
|   |                      | 8 h 30                                  |               |               |
|   |                      | 9 h 05                                  |               |               |
|   |                      | 10 h 15                                 |               |               |
|   | <b>Préscolaire 3</b> |   | <b>30 min</b> |               |
| 3-5 ans<br>Sans ceinture                  | Mercredi             | 18 h 35                                 |               |               |
|   |                      | Samedi                                  | 8 h 45        |               |
|   | Samedi               | 10 h 15                                 |               |               |
|   |                      | 10 h 50                                 |               |               |
|   |                      | 10 h 50                                 |               |               |
|   | Dimanche             | 9 h 05                                  |               |               |
|   |                      | 9 h 40                                  |               |               |
|   |                      | 10 h 15                                 |               |               |
|   |                      | 10 h 15                                 |               |               |

| Cours pour enfants                         |          |               |         |
|--|----------|---------------|---------|
| Niveau                                     | Jour     | Heure         |         |
| <b>Préscolaire 4</b>                       |          | <b>30 min</b> |         |
| 3-5 ans                                    | Dimanche | 8 h 30        |         |
| <b>Préscolaire 5</b>                       |          | <b>30 min</b> |         |
| 3-5 ans                                    | Dimanche | 8 h 30        |         |
| <b>Nageur 1</b>                            |          | <b>30 min</b> |         |
| 5+<br>Aucun<br>cours suivi<br>précédemment | Mardi    | 18 h 25       |         |
|  |          | 19 h          |         |
|  |          | Vendredi      | 19 h    |
|  |          | Samedi        | 8 h 30  |
|  |          |               | 9 h 40  |
|  | Dimanche | 10 h 30       |         |
|  |          | 11 h 25       |         |
|  |          | 12 h          |         |
|  |          | 9 h 05        |         |
|  |          | 9 h 40        |         |
| <b>Nageur 2</b>                            |          | <b>30 min</b> |         |
| Nageur 1 réussi                            | Mardi    | 18 h 25       |         |
|  |          | 19 h 30       |         |
|  | Mercredi | 19 h 05       |         |
|  |          | Vendredi      | 19 h    |
|  |          | Samedi        | 9 h 05  |
|  | 10 h 15  |               |         |
|  | Dimanche | 10 h 50       |         |
|  |          | 12 h          |         |
|  |          | 12 h 35       |         |
|  | Dimanche | 8 h 30        |         |
| 10 h 15                                    |          |               |         |
| <b>Nageur 3</b>                            |          | <b>45 min</b> |         |
| Nageur 2 réussi                            | Mardi    | 19 h          |         |
|  |          | Vendredi      | 18 h 25 |
|  | Samedi   | 9 h 40        |         |
|  |          | 11 h 25       |         |
|  | Dimanche | 10 h 15       |         |
|  |          | 11 h 25       |         |
| <b>Nageur 4</b>                            |          | <b>45 min</b> |         |
| Nageur 3 réussi                            | Mardi    | 19 h          |         |
|  |          | Vendredi      | 18 h 25 |
|  | Samedi   | 11 h 05       |         |
|  |          | 12 h 15       |         |
|  | Dimanche | 11 h 25       |         |

| Cours pour enfants            |          |                               |
|-------------------------------|----------|-------------------------------|
| Niveau                        | Jour     | Heure                         |
| <b>Nageur 5</b>               |          | <b>45 min</b>                 |
| Nageur 4 réussi               | Mardi    | 19 h                          |
|                               | Samedi   | 12 h 15                       |
|                               | Dimanche | 11 h 25                       |
| <b>Nageur 6</b>               |          | <b>45 min</b>                 |
| Nageur 5 réussi               | Mardi    | 19 h                          |
|                               |          | Samedi                        |
|                               | Dimanche | 11 h 25                       |
|                               |          | <b>Jeune sauveteur initié</b> |
| Nageur 6 réussi               | Mercredi | 18 h 35                       |
|                               | Samedi   | 13 h 10                       |
| <b>Jeune sauveteur averti</b> |          | <b>60 min</b>                 |
| JS initié réussi              | Mercredi | 18 h 35                       |
|                               | Dimanche | 11 h 10                       |
| <b>Jeune sauveteur expert</b> |          | <b>60 min</b>                 |
| JS averti réussi              | Mercredi | 18 h 35                       |
|                               | Dimanche | 11 h 10                       |
| <b>Étoile de bronze</b>       |          | <b>60 min</b>                 |
| JS expert réussi              | Samedi   | 13 h 10                       |

| Cours                                      | Durée  | Coût   |
|--|--------|--------|
| Parent-enfant,<br>préscolaire et<br>nageur | 30 min | 94 \$  |
|  | 45 min | 99 \$  |
|  | 60 min | 104 \$ |
| Jeune sauveteur                            | 60 min | 104 \$ |
| Étoile de bronze                           | 60 min | 140 \$ |

**Évaluation des habiletés**

Si votre enfant n'a pas suivi de cours depuis un certain temps, nous vous suggérons fortement de vous présenter à un bain libre familial et de demander une évaluation du niveau de nage de votre enfant. Vous et votre enfant devez être en maillot de bain.

Des évaluations seront également spécifiquement offertes le samedi 17 août et le dimanche 18 août, de 14 h 30 à 16 h 30, à la piscine de la Voie maritime.

**!! Si votre enfant n'a pas été évalué et qu'il est inscrit dans le mauvais niveau, il pourrait se voir refuser l'accès au cours et il n'y aura pas de remboursement !!**

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Cours de natation pour adultes et adolescents

Dès le 12 septembre - 10 semaines

| Natation pour adultes |       |                   |        |
|-----------------------|-------|-------------------|--------|
| Cours                 | Jour  | Heure             | Coût   |
| Débutant              | Jeudi | 20 h 30 à 21 h 30 | 104 \$ |
| Intermédiaire*        | Jeudi | 20 h 30 à 21 h 30 | 104 \$ |
| Avancé*               | Jeudi | 20 h 30 à 21 h 30 | 104 \$ |

\* La personne doit pouvoir nager deux longueurs seule.

| Natation pour adolescents de 12 à 16 ans |        |         |        |
|--|--------|---------|--------|
| Cours                                    | Jour   | Heure   | Coût   |
| Style de nage*                           | Samedi | 13 h 10 | 104 \$ |

\* Pour les adolescents qui désirent acquérir les techniques de nage nécessaires pour accéder aux niveaux bronze ou qui désirent simplement nager pour le plaisir.

Dès le 9 septembre - 14 semaines

| Mise en forme aquatique                   |        |         |           |        |
|---|--------|---------|-----------|--------|
| Cours (55 min.)                           | Jour   | Heure   | Fréquence | Coût   |
| AquaJogging<br>Partie profonde, sans saut | Lundi  | 19 h 30 | 1 cours   | 132 \$ |
|   | Mardi  | 9 h 30  | 2 cours   | 228 \$ |
|   | Jeudi  | 9 h 30  | 3 cours   | 308 \$ |
| AquaForme<br>Partie peu profonde          | Lundi  | 9 h 30  | 4 cours   | 366 \$ |
|   |        | 19 h 30 |           |        |
| AquaSanté 50 +<br>Partie peu profonde     | Lundi  | 8 h 30  |           |        |
|   | Mardi  | 13 h 45 |           |        |
|   | Jeudi  | 8 h 30  |           |        |
|   |        | 13 h 45 |           |        |
| Vendredi                                  | 8 h 30 |         |           |        |



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Formation en sauvetage

Dès le 9 septembre

| Cours de formation sauveteur   |                  |                   |         |
|--|------------------|-------------------|---------|
| Cours  | Jour             | Heure             | Coût    |
| <b>Médaille de bronze (8 semaines)</b><br>Préalables : Étoile de bronze ou Jeune sauveteur expert réussi et avoir 13 ans et plus   | Dimanche         | 17 h 15 à 20 h 15 | Gratuit |
| <b>Croix de bronze (8 semaines)</b><br>Préalable : Médaille de bronze réussi.  | Samedi           | 19 h à 22 h       | Gratuit |
| <b>Premiers soins général*</b>   | 7 et 8 septembre | 8 h 30 à 17 h 30  | Gratuit |
| <b>Sauveteur national (11 semaines)</b><br>Préalables : Premiers soins général et Croix de bronze réussis, avoir 15 ans à l'examen.<br><i>Le participant doit être présent au moins 36 h/40 h.</i> | Samedi           | 18 h à 22 h       | Gratuit |

\*Le cours est gratuit seulement pour les candidats ayant réussi le cours Croix de bronze.

| Moniteur en natation - Présence 100 % obligatoire  |  |                                |         |
|--|--|--------------------------------|---------|
| Cours  | Jour                                       | Heure                          | Coût    |
| <b>Cours en classe et en piscine (8 semaines)</b><br>Préalables : Croix de bronze réussi et avoir 15 ans avant la fin du cours | Dimanche                                   | 17 h 30 à 21 h 30              | Gratuit |
| <b>Stages (4 semaines)</b>   | Horaire à déterminer lors du premier cours | Fin de semaine (en avant-midi) | Gratuit |

### Note importante

Afin de contrer la pénurie de sauveteurs, le gouvernement du Québec offre des subventions nous permettant d'offrir gratuitement les cours menant au brevet de sauveteur.

Québec 

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

## Adolescents, adultes et aînés

La description de chacun des cours ainsi que leurs dates précises de début et de fin sont disponibles sur le site d'inscription en ligne en cliquant sur le nom de l'activité.

| Conditionnement physique - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines |     |                                    |                                       |      |        |
|---|-----|------------------------------------|---------------------------------------|------|--------|
| Activité  | Âge | Jour                               | Heure                                 | Lieu | Coût   |
| Abdos, fesses et cuisses  | 16+ | Lundi <sup>1</sup> ou mercredi     | 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h            | CDL  | 103 \$ |
| Abdos stretching  | 16+ | Jeudi                              | 10 h 15 à 11 h 15                     | CDL  | 121 \$ |
| Bootcamp  | 16+ | Mardi                              | 19 h 30 à 20 h 30                     | CDL  | 103 \$ |
| Entraînement et tonification  | 16+ | Lundi <sup>1</sup>                 | 9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30 | CDL  | 103 \$ |
|   |     | Mercredi                           | 9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30 | CDL  | 103 \$ |
|   |     | Vendredi                           | 9 h 15 à 10 h 15                      | CDL  | 103 \$ |
| Entraînement du haut du corps   | 16+ | Mardi                              | 18 h à 19 h                           | CDL  | 103 \$ |
| Essentrics  | 16+ | Lun. <sup>1</sup> ou mer.          | 9 h 15 à 10 h 15                      | CDL  | 208 \$ |
| Essentrics en douceur   | 16+ | Lun. <sup>1</sup> ou mer.          | 10 h 30 à 11 h 30                     | CDL  | 208 \$ |
| Kick-boxing cardio  | 16+ | Lun. <sup>1</sup> ou mer.          | 18 h à 19 h                           | CDL  | 103 \$ |
| Mise en forme et volleyball   | 16+ | Lun. <sup>1</sup> ou mer.          | 18 h 30 à 19 h 45                     | CDL  | 104 \$ |
| Pilates, yoga et méditation   | 16+ | Jeudi                              | 9 h à 10 h                            | CDL  | 115 \$ |
| Piloxing  | 16+ | Jeudi                              | 20 h 15 à 21 h 15                     | CDL  | 115 \$ |
| Piyo  | 16+ | Jeudi                              | 12 h à 13 h                           | CDL  | 115 \$ |
| Renforcement musculaire   | 16+ | Vendredi <sup>2</sup>              | 12 h 15 à 13 h 15                     | CDL  | 137 \$ |
| <small>Session de 11 semaines</small>   |     |                                    |                                       |      |        |
| Retraités en forme, sans saut   | 50+ | Lun. <sup>1</sup> ou mer. ou vend. | 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15       | CDL  | 103 \$ |
| Step  | 16+ | Jeudi                              | 19 h à 20 h                           | CDL  | 173 \$ |
| Stretching  | 16+ | Lundi <sup>1-3</sup>               | 11 h 30 à 12 h 30                     | CDL  | 132 \$ |
|   |     | Vendredi <sup>2</sup>              | 11 h à 12 h                           | CDL  | 120 \$ |
| Tai Chi Taiji Quan débutant   | 16+ | Mercredi                           | 10 h à 11 h 30                        | CDL  | 194 \$ |
| Tai Chi Taiji Quan intermédiaire  | 16+ | Mercredi                           | 13 h 30 à 15 h                        | CDL  | 194 \$ |
| Viniyoga  | 16+ | Mercredi                           | 19 h 30 à 21 h                        | CDL  | 187 \$ |
| X-Fit   | 16+ | Jeudi                              | 19 h à 20 h                           | CDL  | 103 \$ |
| Yoga <i>Hatha</i> débutant  | 16+ | Mardi                              | 19 h à 21 h                           | CDL  | 207 \$ |
| Yoga <i>Flow</i> matinal  | 16+ | Vendredi                           | 9 h à 10 h 15                         | CDL  | 214 \$ |
| Yoga <i>Sunrise Flow</i>  | 16+ | Mardi                              | 7 h 30 à 8 h 30                       | CDL  | 204 \$ |
| Yoga-stretch-abdos  | 16+ | Mercredi                           | 20 h 05 à 21 h 05                     | CDL  | 173 \$ |
| Yoga Vinyasa Extase   | 16+ | Lun. <sup>1</sup>                  | 12 h à 13 h                           | CDL  | 189 \$ |
|   |     | Mercredi                           | 12 h à 13 h ou 18 h à 19 h            | CDL  | 204 \$ |
| <small>Congé le lundi 9 septembre</small>   |     |                                    |                                       |      |        |
| Zumba   | 16+ | Mardi                              | 18 h 20 à 19 h 20                     | CDL  | 153 \$ |
|   |     | Jeudi                              | 18 h à 19 h                           | CDL  | 153 \$ |
| Zumba Gold  | 50+ | Mardi                              | 13 h à 14 h                           | CDL  | 153 \$ |
|   | 50+ | Jeudi                              | 11 h 30 à 12 h 30                     | CDL  | 153 \$ |

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre

<sup>2</sup> Congés les 4 et 11 octobre ainsi que le 22 novembre

<sup>3</sup> Congés les 7 octobre et 25 novembre

| Ateliers de yoga (Niveau intermédiaire à avancé) |     |              |                |      |       |  |
|--|-----|--------------|----------------|------|-------|--|
| Activité   | Âge | Jour         | Heure          | Lieu | Coût  |  |
| Yoga Vinyasa   Masterclass 1                     | 16+ | 24 septembre | 18 h à 19 h 30 | CDL  | 25 \$ |  |
| Yoga Vinyasa   Masterclass 2                     | 16+ | 22 octobre   | 18 h à 19 h 30 | CDL  | 25 \$ |  |
| Yoga Vinyasa   Masterclass 3                     | 16+ | 19 novembre  | 18 h à 19 h 30 | CDL  | 25 \$ |  |
| Yoga Vinyasa   Masterclass 4                     | 16+ | 10 décembre  | 18 h à 19 h 30 | CDL  | 25 \$ |  |

| Sports d'équipe - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines |                   |                             |                   |                   |        |  |
|--|-------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|--------|--|
| Activité   | Âge               | Jour                        | Heure             | Lieu              | Coût   |  |
| Badminton  | 18+               | Lundi <sup>1</sup>          | 20 h à 22 h       | CDL               | 94 \$  |  |
| Badminton  | Mixte             | Lundi <sup>1</sup> et jeudi | 13 h 45 à 15 h 45 | CDL               | 102 \$ |  |
|  | Dames             | Mar. et vend.               | 13 h 30 à 14 h 30 | CDL               | 51 \$  |  |
| Basketball   | 18+               | Jeudi                       | 21 h à 23 h       | Collège Champlain | 109 \$ |  |
| Pickleball   | Débutant*         | Mercredi                    | 20 h 15 à 21 h 45 | CDL               | 81 \$  |  |
|  |                   | Jeudi                       | 8 h 30 à 10 h     | CDL               | 81 \$  |  |
|  | Intermédiaire     | Lundi <sup>1</sup>          | 11 h 30 à 13 h 30 | CDL               | 51 \$  |  |
|  |                   | Mardi                       | 8 h à 9 h 30      | CDL               | 39 \$  |  |
|  |                   |                             | 20 h 15 à 22 h 15 | CDL               | 51 \$  |  |
|  |                   | Jeudi                       | 10 h 15 à 12 h 15 | CDL               | 51 \$  |  |
|  | 20 h 15 à 22 h 15 |                             | CDL               | 51 \$             |        |  |
|  | Vendredi          | 11 h 30 à 13 h              | CDL               | 39 \$             |        |  |
| Avancé   | 18+               | Vendredi                    | 20 h 15 à 22 h 15 | CDL               | 51 \$  |  |

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre.

\*Un entraîneur sera présent les mercredis 11, 18 et 25 septembre et les jeudis 12, 19 et 26 septembre pour vous apprendre les règlements.

| Langue - Semaine du 9 septembre à semaine du 11 novembre - 10 semaines         |          |                    |                    |             |        |        |  |
|--|----------|--------------------|--------------------|-------------|--------|--------|--|
| Activité   | Âge      | Jour               | Heure              | Lieu        | Coût   |        |  |
| Espagnol<br>Achat d'un manuel à prévoir<br><br>*Avoir suivi 60 heures de cours | Niveau 1 | Lundi <sup>1</sup> | 14 h à 16 h        | CDL         | 143 \$ |        |  |
|  |          | Mercredi           | 19 h à 21 h        | CDL         | 143 \$ |        |  |
|  | Niveau 2 | 16+                | Mercredi           | 14 h à 16 h | CDL    | 143 \$ |  |
|  | Niveau 3 | 16+                | Lundi <sup>1</sup> | 19 h à 21 h | CDL    | 143 \$ |  |
| Conversation 1*  | 16+      | Mardi              | 14 h à 16 h        | CDL         | 143 \$ |        |  |

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 18 novembre.

**NOUVEAU!**

| Art manuel - Semaine du 9 septembre à semaine du 16 décembre - 14 semaines |     |                    |                   |      |        |  |
|--|-----|--------------------|-------------------|------|--------|--|
| Activité   | Âge | Jour               | Heure             | Lieu | Coût   |  |
| Crochet initiation niveau 1  | 16+ | Lundi <sup>1</sup> | 15 h 30 à 17 h 30 | CDL  | 220 \$ |  |
| Crochet initiation niveau 2  | 16+ | Lundi <sup>1</sup> | 13 h à 15 h       | CDL  | 220 \$ |  |

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre.

| Danse - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines |     |                    |                   |      |        |  |
|--|-----|--------------------|-------------------|------|--------|--|
| Activité   | Âge | Jour               | Heure             | Lieu | Coût   |  |
| Danse en ligne débutant  | 18+ | Mercredi           | 18 h 15 à 19 h 15 | CDL  | 63 \$  |  |
| Danse en ligne intermédiaire   | 18+ | Mercredi           | 19 h 30 à 20 h 30 | CDL  | 63 \$  |  |
| Danse country <sup>1-3</sup>   | 16+ | Lundi <sup>1</sup> | 12 h 45 à 13 h 45 | CDL  | 132 \$ |  |

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre.

<sup>3</sup> Congés les 7 octobre et 25 novembre

| Ateliers d'aide aux aînés pour les inscriptions en ligne aux activités  |                |      |         |
|---|----------------|------|---------|
| Date  | Heure          | Lieu | Coût    |
| Mardi 20 août   | 10 h 30 à 12 h | CDL  | Gratuit |
| Inscription par téléphone au 450 672-4444. Vous pouvez apporter vos outils informatiques (tablette électronique, téléphone intelligent, ordinateur portable) et une carte de crédit valide. |                |      |         |

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

## Pour enfants et familles

La description de chacun des cours ainsi que leurs dates précises de début et de fin sont disponibles sur le site d'inscription en ligne en cliquant sur le nom de l'activité.

| Famille - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines |     |                |                   |      |        |
|--|-----|----------------|-------------------|------|--------|
| Activité   | Âge | Jour           | Heure             | Lieu | Coût   |
| Entraînement pour parent avec bébé (0-9 mois)                          | 16+ | Mardi ou jeudi | 11 h à 12 h       | CDL  | 115 \$ |
| Yoga parent-bébé (0-12 mois)   | 16+ | Jeudi          | 10 h 15 à 11 h 15 | CDL  | 204 \$ |
| Yoga prénatal  | 16+ | Vendredi       | 12 h à 13 h       | CDL  | 204 \$ |
| Pilates pré/postnatal  | 16+ | Mardi          | 9 h 45 à 10 h 30  | CDL  | 174 \$ |

| Jeunesse - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines                                |      |          |                  |      |        |
|--|------|----------|------------------|------|--------|
| Activité   | Âge  | Jour     | Heure            | Lieu | Coût   |
| Basketball   | 7-12 | Vendredi | 19 h à 20 h      | CDL  | 103 \$ |
| Bande dessinée <b>Nouveau!</b>   | 7-12 | Samedi   | 10 h à 11 h      | CDL  | 134 \$ |
| Gardiens avertis   | 11+  | 15 sept. | 8 h 30 à 15 h 30 | CDL  | 75 \$  |
| Prêt à rester seul   | 9-12 | 28 sept. | 9 h à 15 h       | CDL  | 70 \$  |
| Sportball multisports parent-enfant<br><small>Session de 12 semaines (29 sept. au 15 déc.)</small>     | 2-3½ | Dimanche | 10 h à 10 h 45   | CDL  | 234 \$ |
| Sportball multisports entraîneur-enfant<br><small>Session de 12 semaines (29 sept. au 15 déc.)</small> | 3½-5 | Dimanche | 11 h à 12 h      | CDL  | 239 \$ |

### Programme Karibou

Par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animations, les tout-petits, accompagnés de leurs parents, sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper pour développer leurs habiletés motrices.

| Karibou - Semaine du 9 septembre à semaine du 25 novembre - 12 semaines |            |          |                   |      |       |
|---|------------|----------|-------------------|------|-------|
| Activité  | Âge        | Jour     | Heure             | Lieu | Coût  |
| Poussins coquins  | 12-16 mois | Samedi   | 8 h 30 à 9 h 15   | CDL  | 77 \$ |
| P'tits loups filous   | 2½-3       | Samedi   | 9 h 30 à 10 h 15  | CDL  | 77 \$ |
| Renards débrouillards   | 3-4        | Samedi   | 10 h 30 à 11 h 15 | CDL  | 77 \$ |
| Aigles agiles   | 4-5        | Samedi   | 11 h 30 à 12 h 15 | CDL  | 77 \$ |
| Lapins taquins  | 16-20 mois | Dimanche | 9 h à 9 h 45      | CDL  | 77 \$ |
| Ratons fripons  | 20-24 mois | Dimanche | 10 h à 10 h 45    | CDL  | 77 \$ |
| Oursons mignons   | 2-2½       | Dimanche | 11 h à 11 h 45    | CDL  | 77 \$ |





# ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

## Pour tous

### Activités extérieures libres

Amateurs de raquette, profitez de nos installations pour pratiquer votre sport préféré à l'extérieur.

| Pickleball  |     |  |                |                  |         |
|---|-----|--|----------------|------------------|---------|
| Activité  | Âge | Jour                                       | Heure          | Lieu             | Coût    |
| Pickleball extérieur débutant<br>Jusqu'au 27 octobre  | 18+ | Vendredi et dimanche                       | 9 h à 12 h     | Parc Préville    | Gratuit |
| Pickleball extérieur libre<br>Jusqu'au 28 octobre     | 18+ | Mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche | 9 h à 15 h     | Parc Préville    | Gratuit |
|   |     | Lundi et mercredi                          | 17 h à 20 h 30 |                  |         |
| Pickleball extérieur supervisé<br>Jusqu'au 28 octobre | 18+ | Samedi                                     | 9 h à 15 h*    | Parc Saint-Denis | Gratuit |

Aucune inscription requise. Résidents seulement.

\* Filets, raquettes et balles fournis durant cette plage horaire. En dehors de ces heures, les terrains du parc Saint-Denis sont en accès libre en tout temps. Vous devez apporter votre matériel, incluant votre filet.

## PROGRAMMES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT

### Accès Saint-Lambert

Pour favoriser la participation de tous les enfants de la communauté à ses activités de loisirs, la Ville de Saint-Lambert offre aux familles à faible revenu le programme Accès Saint-Lambert.

Ce programme couvre l'ensemble des frais d'inscription jusqu'à concurrence de 500 \$ par année par enfant. Il s'applique à toutes les activités récréatives, sportives et culturelles offertes dans sa programmation Loisirs à la carte ainsi qu'à ses camps de jour. Pour connaître les critères d'admissibilité et pour remplir le formulaire : [saint-lambert.ca/fr/acces-loisirs](http://saint-lambert.ca/fr/acces-loisirs).

### Carte d'accompagnement loisir (CAL)

Sur présentation de la Carte d'accompagnement loisir (CAL), la personne qui a un handicap paie le montant de son entrée et la gratuité est accordée à son accompagnateur. Le détenteur de la CAL n'est pas nécessairement en fauteuil roulant ou n'a pas forcément besoin d'accessoires qui puissent l'identifier au premier coup d'oeil. Par exemple, il peut s'agir d'une personne qui a une déficience intellectuelle ou qui est malentendante. Pour vous procurer la CAL, rendez-vous au : [carteloisir.ca/demander-votre-cal/formulaire-de-demande/](http://carteloisir.ca/demander-votre-cal/formulaire-de-demande/).



# CENTRE DE LOISIRS

## Services 2024

| Aréna Eric-Sharp • À partir du mardi 3 septembre |  |  |
|--|--|--|
| Jour   | Heure                                  | Renseignements   |
| Mardi  | 15 h à 16 h (patinage libre - adultes) | <b>Pour les résidents seulement (gratuit).</b><br><br><i>*Casque, protection faciale et protège-cou obligatoires. Équipement de protection complet fortement recommandé.</i> |
|  | 16 h à 16 h 50 (patinage libre - tous) |  |
|  | 17 h à 17 h 50 (hockey libre - tous*)  |  |
| Samedi   | 12 h 30 à 13 h 50 (tous)               |  |
| Dimanche   | 14 h à 15 h 50 (tous)                  |  |
| Aiguillage de patins Saint-Lambert               |  |  |
| Local 104A                                       | Renseignements : 514 349-0325          |  |

| Centre de conditionnement physique  |  |
|---|--|
| Renseignements  |  |
| Total Home Training (THT) Specialist<br>450 465-1426<br>totalhometraining.com/fr/st-lambert-gym |  |

| Piscine intérieure Émilie-Heymans • Bains libres |  |                   |  |          |          |
|--|--|-------------------|--|----------|----------|
| Activité   | Jour   | Heure             | Coût résidents   |          |          |
|  |  |                   |  | 1 entrée | 12 mois* |
| Bains matinaux (18+)<br>Abonnés seulement        | Lundi au vendredi  | 5 h 30 à 6 h 40   |  | 1 entrée | 12 mois* |
| Bains adultes (18+)                              | Lundi  | 12 h à 13 h 10    | Enfant   | 3 \$     | 82 \$    |
|  |  | 20 h à 21 h 25    | Aîné   | 4 \$     | 91 \$    |
|  | Mercredi   | 12 h à 13 h 25    | Famille  | ----     | 154 \$   |
|  |  | 20 h 35 à 21 h 25 | Coût non-résidents   |          |          |
|  | Jeudi  | 12 h à 13 h 10    |  | 1 entrée | 12 mois* |
|  | Vendredi   | 11 h 30 à 13 h 25 | Enfant   | 4 \$     | 158 \$   |
|  |  | 20 h 30 à 21 h 25 | Adulte   | 6 \$     | 240 \$   |
|  | Bains familiaux<br>(Pour tous)<br>Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau. | Lundi             | 15 h 15 à 16 h 25  | Aîné     | 6 \$     |
| Mardi  |  | 10 h 45 à 12 h    | Famille  | ----     | 292 \$   |
|  |  | 15 h 15 à 16 h 55 | * L'abonnement annuel est disponible sur le portail citoyen bciti. L'accès aux bassins extérieurs est gratuit pendant la période estivale pour les résidents uniquement. |          |          |
| Mercredi   |  | 19 h 40 à 20 h 35 |  |          |          |
| Jeudi  |  | 10 h 45 à 12 h    |  |          |          |
|  |  | 15 h 15 à 16 h 55 |  |          |          |
| Vendredi   | 19 h 35 à 20 h 30  |                   |  |          |          |
| Samedi et dimanche                               | 14 h 30 à 16 h 55  |                   |  |          |          |
| Renseignements : 450 672-4444                    |  |                   |  |          |          |

# CENTRE DE LOISIRS

## Services 2024

| Fêtes d'enfants   |                   |   |       |        |
|---|-------------------|---|-------|--------|
| Jour  | Horaire           | Participants  | Durée | Coût   |
| Samedi et dimanche  | 13 h 30 à 16 h 45 | 12 enfants et moins   | 2 h   | 190 \$ |
| Le forfait inclut :<br>Un animateur pour la durée du forfait<br>Le matériel et l'accès à un jeu gonflable<br>Une salle pour la dégustation du gâteau et pour la remise des cadeaux (gâteau et vaisselle non inclus)<br><b>Renseignements :</b><br><b>loisirs@saint-lambert.ca ou 450 672-4444</b> |                   | 12 enfants et moins   | 3 h   | 245 \$ |
|   |                   | 13 enfants et plus  | 3 h   | 305 \$ |
|   |                   | Thématiques offertes (5 à 12 ans)<br>Espion - Agent secret, 6+<br>Pirate, 5 à 6 ans<br>Princesse, 5 à 10 ans<br>Sports olympiques, 8+<br>Super-héros, 5 à 8 ans<br>Poisson dans l'eau, 8+ (max. 12 enfants) |       |        |

Supplément de 50 % pour les non-résidents de Saint-Lambert.

| Cantine • Septembre à mai |            |   |
|---------------------------|------------|---|
| Jour                      | Horaire    | Services                                |
| Samedi et dimanche        | 9 h à midi | Café, viennoiseries et collations (\$). |

| Réservation*  |                  |                                   |         |
|---|------------------|-----------------------------------|---------|
| Salle/Plateau   | Coût**           | Salle                             | Coût*   |
| Salle de conférence                                       | 32 \$/h          | Cubicule de musique               | 13 \$/h |
| Salle multifonctionnelle                                  | 47 \$/h          | Gymnase                           | 56 \$/h |
| Salle multisports   | 36 \$ ou 47 \$/h | Terrain de badminton / pickleball | 25 \$/h |
| Salle multicommunautaire                                  | 27 \$/h          | ** Les taxes sont en sus          |         |
| Renseignements : loisirs@saint-lambert.ca ou 450 672-4444 |                  |                                   |         |

\*Prévoir un délai de 72 heures ouvrables pour toute demande ou annulation

\*\*Supplément de 50 % pour les non-résidents de Saint-Lambert.



# ORGANISMES RECONNUS DE SAINT-LAMBERT

Consultez le microsite « Nos organismes en action » ou le site Internet de chacun des organismes pour plus d'information au sujet de leurs activités.

## Microsite « Nos organismes en action »

**Tout sur nos organismes à un seul endroit!**

Que vous recherchiez un service, des nouvelles de votre organisme favori ou une activité à découvrir, ce microsite est l'endroit par excellence pour le faire!

Cette plateforme numérique regroupe à un seul et même endroit tous les organismes reconnus par la municipalité et leur offre de services :

- Bottin des organismes
- Actualités
- Événements

Visitez-le dès maintenant au [organismes.saint-lambert.ca!](http://organismes.saint-lambert.ca)

| Organisme   | Téléphone    | Site web                                    |
|---|--------------|---|
| Accorderie de Longueuil                                   |              | accorderie.ca/longueuil-accueil/            |
| Ass. de baseball de Saint-Lambert                         |              | absl.ca                                     |
| Ass. de hockey mineur de Saint-Lambert                    |              | ahmstlambert.com                            |
| Ass. de soccer de Saint-Lambert                           | 450 648-1067 | assl.ca                                     |
| Ass. des femmes diplômées des universités - Montérégie    |              | afdumonteregie.org                          |
| Ass. des femmes diplômées des universités - Rive-Sud      |              | ssuwc.ca                                    |
| Centre d'art Préville                                     | 450 671-2810 | centreprieveille.org                        |
| Centre de bénévolat Rive-Sud                              | 450 465-6130 | benevolatrivesud.qc.ca                      |
| Chorale des enfants de la Rive-Sud                        |              | cers-sscc.org                               |
| Club de bowling de Saint-Lambert                          | 450 923-6612 | boulingrinsaintlambertbowls.ca              |
| Club de curling St-Lambert                                | 450 672-6990 | stlambertcurling.com                        |
| Club de patinage artistique de Saint-Lambert              |              | cpastlambert.ca                             |
| Club des Lions de Saint-Lambert                           |              | e-clubhouse.org/sites/stlambertqc/index.php |
| Club de Triathlon Rive-Sud                                |              | triathlonrivesud.com                        |
| Club de vélo sur route, 7 à 16 ans, Lapraicycle           |              | lapraicycle.com                             |
| Club de water-polo Les Tornades                           |              | waterpololestornades.com                    |
| Club Richelieu  |              | richelieusaintlambert.ca                    |
| Conseil des aînés de Saint-Lambert                        | 450 671-1757 | ainesstlambertseniors.ca                    |
| Conservatoire de musique de la Montérégie                 |              | leconservatoire.org                         |
| Ensemble Telemann   |              | ensembletelemann.ca                         |
| Équipe de natation de Saint-Lambert                       |              | bluemachine.ca                              |
| Espace Pivot  |              | espacepivot.ca                              |
| Fondation des amis de la bibliothèque                     |              | info@amisbibliosaintlambert.org             |
| Groupe Scout St. Barnabas Scout Group                     |              | stbarnabas.scouts@gmail.com                 |
| Karaté Sensei William                                     |              | williambastien@videotron.ca                 |
| La mère à boire   | 514 418-2288 | info@lamereaboire.org                       |
| La Mosaïque   | 450 465-1803 | lamosaique.org                              |
| L'Entreclefs  |              | contact@lentrecléfs.net                     |
| Les paniers de Laura                                      |              | lespaniersdelaura.org                       |
| Ligue de balle-molle 40+                                  | 450 923-2705 | christianviaud@hotmail.com                  |
| Ma Deuxième Maison à moi                                  | 450 671-5344 | madeuxiememaison.org                        |
| Maison des Arts Rive-Sud                                  | 450 671-3258 | maisondesartsrivesud.org                    |
| Orchestre à vents Péri-Phonique                           |              | orchestre-ovp.org                           |
| Photo club Arémac   |              | aremac.ca                                   |
| Réseau écocitoyen de Saint-Lambert                        |              | reseauécocitoyen.org                        |
| Société canadienne de la sclérose en plaques - Montérégie |              | scspsmonteregie.com                         |
| Société chorale de Saint-Lambert                          |              | choralesaintlambert.com                     |
| Société d'histoire Mouilleped                             | 450 465-4242 | histoire_mouilleped@hotmail.com             |
| Société d'horticulture de Saint-Lambert                   |              | hortistlambert.wixsite.com/accueil          |
| Studio Danse C  | 514 898-2998 | studiodansec.ca                             |
| Taekwondo Saint-Lambert                                   |              | taekwondostlambert1@gmail.com               |