

LOISIRS^{et} CULTURE

Printemps-Été 2019 Spring-Summer

RECREATION and CULTURE



VILLE DE
PINCOURT



VilledePincourt

Loisirs et Services communautaires
Recreation and Community Services

P. Dvorak et M. Leroux
Pharmaciens-propriétaires
Pharmacists-owners

affiliés à / affiliated with 

111, boul. Cardinal-Léger, Pincourt • 514 425-1405

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi 9 h à 21 h
 Samedi et dimanche 9 h à 18 h

INFIRMIÈRE SUR PLACE
 LIVRAISON 7 JOURS SUR 7
 VACCINATION VOYAGE
 SERVICE MAINTIENT À DOMICILE
 PRESCRIPTION VÉTÉRINAIRE

L'OXYGÉNOTHÉRAPIE HYPERBARE

*Réduit la douleur et l'inflammation,
 l'oxygénothérapie hyperbare guérit précisément.*

- Commotions cérébrales
- Blessures sportives
- Pour enfants et adultes

HYPERBARIC OXYGEN THERAPY

*Reduce pain & inflammation, accurate healing
 with hyperbaric oxygen.*

- Concussions
- Sports injuries
- For children and adults.

www.centrehyperbare.com



Centre Hyperbare de l'Île
 117, boul. Cardinal Léger
 Pincourt, QC J7W 7A8
 514 453-7978
 1 866 677-7978



- SERVICE RAPIDE ET FIABLE
- LOCATION DE BOUTEILLES



PROPANELEGER.CA

514 453-5766 | 460, GRAND-BOULEVARD, ÎLE-PERROT



- HUILE À CHAUFFAGE
- DIESEL
- ESSENCE
- LUBRIFIANT
- URÉE
- AVIATION



JUSQU'À
 -25°C

**INFORMEZ-VOUS
 SUR NOS
 ÉQUIPEMENTS**

Fournaise
 Chauffe-eau
 Thermopompe
 Climatiseur
 Bi-Energie
 Réservoir au mazout

PETROLELEGER.CA



**SOURIRE ÉCLATANT,
 CONFIANCE ACCRUE**

www.drlari.com

*Nous offrons des solutions selon les besoins, les budgets et la santé globale de nos patients.
 Un sourire éclatant est plus accessible que vous ne le pensez. Un sourire ouvre bien des portes!*

LES SERVICES OFFERTS:

- Implants (système guidé par ordinateur)
- Scan et simulation 3D pour implant
- Couronnes, ponts, bonding
- Orthodontie, Invisalign (broches invisibles)
- 6 Months Smiles (broches et fils blancs)
- Blanchiment, facettes de porcelaine

**ÉVALUATION
 DU SOURIRE
 GRATUITE***

* prix courant : 100\$

**DEUXIÈME
 OPINION
 GRATUITE***

* prix courant : 100\$

**ÉVALUATION
 ORTHODONTIQUE
 GRATUITE***

* prix courant : 100\$

*L'offre
 prend fin en
 décembre
 2020.*

ÊTES-VOUS GÊNÉS LORSQUE VOUS SOURIEZ?

Appelez au 514 425-2800 pour avoir
 votre sourire de rêve. Vous le méritez.

101, BOUL. CARDINAL-LÉGER, PINCOURT
 FAUBOURG DE L'ÎLE (ENTRÉE PHARMAPRIX)



DR FARNAZ LARI
 Dentiste généraliste

TABLE DES MATIÈRES

TABLE OF CONTENT

| | |
|----------------------------------------|-------|
| Location des locaux | 3 |
| Inscription..... | 4 |
| À ne pas manquer | 5-6 |
| Activités physiques | 7-12 |
| Activités socioculturelles | 13-14 |
| Activités aquatiques intérieures | 15 |
| Piscine extérieure de Pincourt | 16 |
| Camp de jour..... | 17-18 |
| Défi Santé | 19 |

| | |
|---------------------------------|-------|
| Rental of premises | 3 |
| Health Challenge | 22 |
| Registration details | 23 |
| Not to be missed | 24-25 |
| Physical activities | 26-32 |
| Sociocultural activities | 33-34 |
| Indoor aquatic activities | 35 |
| Pincourt outdoor pool | 36 |
| Day camp | 37-38 |

LOCATION DE LOCAUX ET TERRAINS SPORTIFS

Terrains de balle : 16 \$/heure (min. 2 heures)
Gymnases et salles : Omni-Centre et écoles, 16 \$/heure

Frais de montage et de vestiaire en sus.

Salles pour événements :

| | |
|----------------------------------|--------|
| Salle #1 ou #2 | 125 \$ |
| Salle #3 | 175 \$ |
| Location de 2 salles sur 3 | 250 \$ |
| Location des 3 salles | 325 \$ |

Conditions :

- Un acompte non remboursable de 50 % est exigé pour faire une réservation.
- Un acompte de sécurité remboursable est exigé pour l'usage de la cuisine.
- L'obtention d'un permis d'alcool est la responsabilité du locataire.
- Les taxes sont en sus.
- Une tarification différente s'applique aux non-résidents et aux organismes de l'extérieur de Pincourt.

RENTAL OF PREMISES

Outdoor ball fields: \$16/hour (min. 2 hours)

Gym & meeting rooms: Omni-Centre & schools \$16/hour

Extra fees for setup and changing rooms.

Special events halls:

| | |
|-------------------------------|-------|
| Hall #1 or #2: | \$125 |
| Hall #3: | \$175 |
| Rental of 2 of 3 halls: | \$250 |
| Rental of the 3 halls: | \$325 |

Conditions:

- A 50% non-refundable deposit is required for each reservation.
- A refundable safety deposit is required for access to the kitchen.
- The lessee is responsible for getting the proper liquor permit.
- Taxes are extra.
- Different rates are applicable for non-residents and groups from outside of Pincourt.

INFO 
www.infop.ca



VilledePincourt



VilledePincourt

Rédaction et photos : Ville de Pincourt

Dépôt légal : 2019

Impression : Imprimerie spéciale de la compagnie Éditions Média Plus Communication



Editing and pictures : City of Pincourt

Legal deposit : 2019

Print Production : Special printing company of the Éditions Média Plus Communication company



INSCRIPTION



EN PERSONNE

21 et 22 mars, Faubourg de l'Île, 18 h 30 à 20 h 30

Vérifiez bien sous chaque activité car des modalités d'inscription y sont précisées. Certaines activités ne sont pas représentées au Faubourg de l'Île.

Pour le programme du camp de jour, deux postes informatiques seront disponibles en libre-service. Une personne-ressource sera présente pour vous assister au besoin.

Priorité aux résidents de Pincourt pour certaines activités. Places limitées. Premier arrivé, premier servi.

FRAIS D'INSCRIPTION

Les coûts de participation aux activités sont payables en entier, à moins que le mode de paiement par versements ne soit spécifié. Pour les inscriptions en retard, des frais supplémentaires de 10 \$ s'appliquent.

Pour les activités offertes par la Ville, des frais additionnels de 10 \$ seront ajoutés au tarif régulier pour les non-résidents.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être accompagnée du reçu original.

- a)** Les frais sont remboursés à 100 % si l'activité est annulée par la Ville.
- b)** Si la demande est faite avant le début de l'activité, la Ville rembourse 100 % moins 10 \$ de frais d'administration.
- c)** Après le début de l'activité, seule une demande de remboursement accompagnée d'une pièce justificative pertinente (ex.: certificat médical) sera considérée. Le remboursement sera fait uniquement au prorata du service rendu, moins 10 \$ de frais d'administration. Le prorata est calculé à partir de la date de réception de la demande.
- d)** Les demandes de remboursement reçues après la fin d'une activité ne seront pas acceptées.

Pour les inscriptions en ligne avec paiement par carte de crédit, les remboursements seront émis sur la carte de crédit utilisée lors de l'inscription ou par chèque, au choix de la Ville. La Ville de Pincourt n'assumera aucune responsabilité envers les frais d'intérêts encourus par les participants.

N.B. : Chaque association applique sa propre politique de

EN LIGNE

Activités régulières de session

Période prioritaire pour résidents : 7 au 17 mars

Période ouverte à tous : 18 au 20 mars

Programmes d'été (résidents seulement)

Camp de jour et aspirant-moniteur : dès le 7 mars

Piscine : dès le 1^{er} mai

MARCHE À SUIVRE POUR INSCRIPTION EN LIGNE

Si vous n'avez pas de dossier familial, vous devez en créer un en incluant tous les parents et autres membres de votre famille.

Recommandation : la création de votre dossier familial peut être effectuée en tout temps avant la période d'inscription officielle.

1. Rendez-vous au www.villepincourt.qc.ca.
2. Cliquez sur l'onglet « Loisirs et Culture ».
3. Cliquez sur le sous-onglet « Cours et activités », puis sur « Inscription ».
4. Cliquez sur « Se connecter » pour accéder à votre dossier familial.
5. Procédez ensuite à votre inscription et au paiement, par carte de crédit seulement (site sécurisé).

IMPORTANT : Veuillez conserver votre code d'utilisateur et votre mot de passe précieusement pour accéder à votre compte, vous inscrire à d'autres activités ou pour imprimer vos reçus.

remboursement et elle peut être différente de celle de la Ville de Pincourt.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Les Loisirs et Services communautaires de Pincourt et les différents organismes ne sont pas responsables des accidents pouvant survenir durant la pratique d'une activité.

Dans le cas d'utilisation des vestiaires publics (écoles, piscines, etc.), les Loisirs et Services communautaires se déresponsabilisent de tout objet perdu ou volé. Nous recommandons à tous les participants de se doter d'une couverture d'assurance personnelle.

À NE PAS MANQUER

DÉFI SANTÉ - BOOTCAMP EN FAMILLE

Lancement : entraînement du maire (GRATUIT)

Lundi 1^{er} avril, à 19 h | Gymnase de l'Omni-Centre

Venez vous entraîner avec le maire lors du lancement du Défi Santé !

Défi Santé Municipalités & familles

Le Défi Santé se déroule du 1^{er} au 30 avril 2019. Participez !

Calendrier des activités gratuites :

www.villepincourt.qc.ca

RELAIS POUR LA VIE VAUDREUIL-SOULANGES

Vendredi 24 mai, dès 19 h | Parc Olympique

Joignez-vous à la grande équipe de la Société canadienne du cancer et venez marcher pour vaincre cette maladie.

Information :

www.relaispourelavie.ca

(sélectionner le Relais de Vaudreuil-Soulanges)



FESTIVAL INTERCULTUREL

Recrutement de kiosques et de prestations artistiques

Vous êtes un artiste de la scène et vous voulez nous faire connaître la culture de votre pays ? Vous voudriez tenir un kiosque pour faire découvrir votre coin du monde d'origine lors de notre prochain **Festival interculturel** qui aura lieu le **samedi 1^{er} juin** ?

On veut vous connaître !

Information : 514 453-8981, poste 273

c.corriveau@villepincourt.qc.ca

Visitez notre site Web pour avoir le formulaire d'inscription.



Cette année, la Fête des voisins a lieu à travers le Québec le **samedi 8 juin 2019**. L'an passé, ce n'est pas moins de sept fêtes qui ont été organisées par les citoyens de Pincourt ! **Aimeriez-vous avoir une fête dans votre quartier ?**

Venez assister à la **rencontre d'information du 22 mai**, organisée en collaboration avec le Comité Ville en santé et la Ville de Pincourt. Vous en apprendrez, entre autres, sur les modalités pour recevoir la subvention du Comité Ville en santé et sur l'appui que vous pourriez obtenir de la Ville.

Rencontre d'information : 22 mai, à 19 h, Omni-Centre

Fête des voisins : 8 juin 2019

Information : 514 453-8981, poste 273

c.corriveau@villepincourt.qc.ca

BOUGE, BOUGE SURF & TURF - ILE PERROT

Dimanche 9 juin, parc historique de la Pointe-du-Moulin

Courses à pied, Bike and Run, Bootcamp, kayak et Stand Up Paddle Board.

Information et inscription : www.bougebouge.com

12^E ÉDITION VACANCES EN ART

Artistes en art visuel recherchés

5 au 26 juillet | Bibliothèque de Pincourt

Vous aimeriez exposer vos œuvres à notre exposition ? Remplissez le formulaire d'inscription disponible en ligne au www.villepincourt.qc.ca ou à la bibliothèque.

Période d'inscription : 15 avril au 15 mai

Information : 514 425-1104, poste 6244, ou

vacancesenart@hotmail.com

JE BOUGE - MARCHÉ SANTÉ

MAINTENANT À L'AUTOMNE !

Cet automne, **JE BOUGE - MARCHÉ SANTÉ** s'associe au Grand défi Pierre Lavoie pour devenir **LA GRANDE MARCHÉ SUR L'ÎLE**.

Surveillez notre brochure Automne-Hiver pour tous les détails.

À NE PAS MANQUER

CALENDRIER CULTUREL 2019 : BIBLIOTHÈQUE DE PINCOURT

CONFÉRENCES ET ATELIERS DIVERS

Réservations obligatoires :
514 425-1104, poste 6244

Causerie littéraire : Serge Bouchard

Mercredi 27 mars, à 19 h | Bibliothèque

Présentée par Serge Bouchard, auteur et anthropologue

Serge Bouchard s'exprimera sur son livre « Sur les traces du mammoth laineux ».

Atelier de bricolage de Pâques (3-5 ans)

Judi 18 avril, de 18 h à 19 h | Omni-Centre

Places limitées.

Journée mondiale du livre

Mardi 23 avril

Conférence : Comment produire vos fruits et légumes de façon simple et effi- cace en banlieue ?

Mercredi 29 mai, à 19 h | Bibliothèque de Pincourt

Présentée par Mélanie Blais, BSc. Ag. Et Env.

Mélanie Blais nous parlera des méthodes les plus simples et efficaces pour produire ses propres plantes comestibles en milieu urbain/périurbain.

Inscrivez-vous aux alertes Loisirs et culture via notre plateforme d'information Info-P pour ne rien manquer cet été.

INFO **P**
www.infop.ca

POPOTE ROULANTE

Les aînés pincourtois peuvent maintenant bénéficier d'une popote roulante grâce à une entente avec le Centre communautaire des aînés.

Vous désirez recevoir de savoureux repas à domicile ou connaissez des personnes qui pourraient bénéficier de ce service ?

Communiquez avec le Centre communautaire des aînés au 450 265-3548.

AIDE ET RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Consultez notre bottin des ressources communautaires, disponible en ligne, pour trouver de l'information sur les services offerts par les organismes de la région.

www.villepincourt.qc.ca

(Loisirs et culture/Développement social/Bottin des organismes communautaires)

INFO-PINCOURT - ÉDITION SPÉCIALE Programmation estivale

Surveillez le bulletin municipal d'été, **disponible en mai**, pour connaître les détails de notre programmation estivale, incluant nos populaires Mercredis Barbecue, nos Lundis dans les parcs et toutes nos activités spéciales.

INSCRIPTION À ACCÈS-LOISIRS

Samedi 30 mars, 9 h 30 à midi

Salle Florian-Bleau, à l'hôtel de ville de L'Île-Perrot

(110, boulevard Perrot, à L'Île-Perrot)

Le programme Accès-Loisirs, destiné aux familles à faible revenu, offre des places gratuites à des activités offertes par des organisations sportives, culturelles et récréatives.

Information : www.villepincourt.qc.ca

(Loisirs et culture/Activités et programmes/
Accès-Loisirs)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ABDOS, FESSIERS ET CUISSES

Entraînement intense, efficace et un étirement en profondeur.

Inscription : En ligne du 7 au 20 mars (rabais de 5 \$). Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : 514 453-8981, poste 242

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 16 ans + |
| Horaire | Lundi et mercredi 20 h 20 à 21 h 20 |
| Durée | Dès le 25 mars 10 semaines |
| Coût | 120 \$ |
| Lieu | Omni-Centre |

BADMINTON LIBRE

Disponibilité de trois terrains à l'Omni-Centre. Priorité aux résidents de Pincourt. Réservations obligatoires.

Inscription : 514 453-8981, poste 229 (lundi au vendredi) Espadrilles propres obligatoires. Apportez votre équipement.

| | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Tous |
| Horaire | Dimanche : 13 h à 17 h Lundi et mercredi : 20 h 30 à 22 h 30 |
| Durée | Dimanche : jusqu'au 19 mai Lundi : 20 mai au 12 août Mercredi : 22 mai au 14 août |
| Coût | 6 \$ / terrain / heure (payable sur place) |
| Lieu | Omni-Centre |

BALLE MOLLE FÉMININE ADULTE

Balle molle de participation de calibre intermédiaire (4 équipes).

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île

Information : Isabelle Ladouceur au 438 837-3677

| | |
|------------------|----------------------|
| Catégorie | 18 ans + |
| Horaire | Lundi : 19 h ou 21 h |
| Durée | Mai à septembre |
| Coût | 125 \$ |
| Lieu | Parc Olympique |

BALLE MOLLE (FILLES)

Balle rapide pour jeunes filles offerte par *Les Filles de L'Île*.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île (carte d'assurance maladie obligatoire).

Information : info@fdisoftball.ca et www.fdisoftball.ca ou Facebook/Association des Filles de l'Île

| | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Apprendre à jouer (U8) U8 (Nées en 2009-2011) ou U10 à U19 (Né 2000-2010) |
| Horaire | Variable |
| Durée | Mai à août |
| Coût | 75 \$ (U8), 150 \$ (U10-U19), 260 \$ famille de 2 et + |
| Lieu | Parcs sur l'île pour les U8 Parcs de la région pour U10-U19 |

BALLE MOLLE (HOMMES, 25 +)

Ligue organisée par la *St-Patrick Softball League* (4 équipes).

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île. **Information :** Claudio Rocchi au 514 927-3545 ou crocchi7@hotmail.com

| | |
|------------------|------------------------|
| Catégorie | 25 ans + |
| Horaire | Vendredi : 19 h à 23 h |
| Durée | Mai à septembre |
| Coût | À confirmer |
| Lieu | Parc Olympique |

BALLE MOLLE (HOMMES, 18 +)

Ligue récréative organisée par la *Ligue Apollo* (4 équipes).

Inscription : Mercredi 20 mars, à l'Omni-Centre, de 19 h à 21 h

Information : Jacques William Gagnon au 514 884-2545 ou www.ligueapollo.com

| | |
|------------------|---------------------------------------------|
| Catégorie | 18 ans + |
| Horaire | Mercredi et jeudi : 19 h et 21 h |
| Durée | Mai à septembre |
| Coût | 180 \$ (pantalon noir fourni par le joueur) |
| Lieu | Parc Olympique |

BASEBALL MINEUR Offert par l'association *Baseball La Presqu'Île*.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île. Copie de la carte d'assurance maladie et preuve de résidence obligatoires. **Information :** www.baseballpresquile.org ou info@baseballpresquile.org. Frais de retard après le 31 mars si places disponibles. Frais additionnels pour non-résidents.

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|--------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Catégorie | Rallye cap | Novice | Atome | Moustique | Pee wee | Bantam | Midget |
| Né en | 2013-14 | 2012 | 2010-2011 | 2008-2009 | 2006-2007 | 2004-2005 | 2001-2003 |
| Horaire | Variable | | | | | | |
| Durée | Dès fin mai | | Dès fin avril | | | | |
| Coût | 90 \$ | 90 \$ | 135 \$ | 170 \$ | 180 \$ | 200 \$ | 220 \$ |
| Lieu | Parcs sur l'île et à Vaudreuil-Dorion | | | | | | |

ACTIVITÉS PHYSIQUES

CARDIO-INTERVALLE

Ce cours alterne des séquences de cardio et d'exercices de musculation. Tout en tonifiant vos muscles, ces exercices fournissent une récupération active efficace.

Inscription : En ligne du 7 au 20 mars (rabais de 5 \$)
Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île
Information : 514 453-8981, poste 242

| | |
|------------------|----------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 16 ans + |
| Horaire | Lundi et mercredi 19 h 15 à 20 h 15 |
| Durée | Dès le 25 mars 10 semaines |
| Coût | 120 \$ |
| Lieu | Omni-Centre |

CYCLISME

Le Club de cyclisme *Le Suroît* regroupe les passionnés du vélo désirant rouler en peloton.

Inscription : Soirée d'information le 29 mars, à 19 h 30, au Centre communautaire Ile-Perrot. **Information :** Danielle Joubarne au 450 963-9859, ou 438 881-3844, ou ccsuroitca@googlegroups.com ou www.clubcyclismelesuroit.com

| | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, adulte |
| Horaire | Sorties en semaine et fin de semaine (à venir sur leur site Web) |
| Durée | Mai à novembre |
| Coût | 35 \$/personne ou 60 \$/couple |
| Lieu | Départ de Vaudreuil (voir site Web) |

ENTRAÎNEMENT AVEC OBSTACLES

Entraînement de type *bootcamp* avec volet course à obstacles. Condition physique minimale requise.

Information : Guy Pilon à guy@obstacles.ca

| | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 14 ans + |
| Horaire | Séance de 75 minutes Horaire varié sur réservation |
| Durée | Avril à novembre |
| Coût | À déterminer Communiquez avec les organisateurs pour connaître les tarifs. Rabais exclusif aux résidents de Pincourt. |
| Lieu | École secondaire du Chêne-Bleu (terrain arrière) |

FORME ET TONUS (50 ans +)

Exercices adaptés aux personnes de 50 ans et plus.

Inscription : En ligne du 7 au 20 mars (rabais de 5 \$). Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île. **Information :** 514 453-8981, poste 242

| | |
|------------------|-------------------------------------------|
| Catégorie | 50 ans + |
| Horaire | Lundi, mercredi et vendredi : 13 h à 14 h |
| Durée | Dès le 25 mars 10 semaines |
| Coût | 75 \$ |
| Lieu | Omni-Centre |

FOOTBALL

L'association de football *Les Patriotes de l'Ouest* met l'accent sur l'apprentissage et le développement des jeunes filles et garçons. Les coûts incluent l'équipement et les photos.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île. Réduction de 50 \$ par enfant additionnel. **Information :** Sacha De Rubeis au 514 898-5949, ou Paul Haddad au 514 603-7285, ou westernpatriotes@videotron.ca.

Site Web : www.westernpatriotesfootball.com

| | | | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|---------|---------|---------|
| Catégorie | Atome (flag foot.) | Moustique | Peewee | Bantam | Midget |
| Né en | 2011-13 | 2009-10 | 2007-08 | 2005-06 | 2002-04 |
| Horaire | Variable | | | | |
| Durée | Mai à octobre | | | | |
| Coût | 100 \$ | 380 \$ | 400 \$ | 460 \$ | 480 \$ |
| Lieu | Parc locaux | | | | |



ACTIVITÉS PHYSIQUES

GYMNASTIQUE

Club de gymnastique GYMINI.

Inscription en ligne seulement : www.clubgymini.org Printemps : dès le 11 février | Été : dès le 20 mai

Information : boîte vocale au 450 455-3141, ou www.clubgymini.org.

| | | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 12 mois à adulte (voir liste ci-bas) | |
| Horaire | Variable | |
| Durée | Session printemps : 22 mars au 20 juin (relâche du 19 avril au 2 mai) | Session été : 1 ^{er} juillet au 25 août (8 sem.) |
| Coût | Selon catégorie | |
| Lieu | Centre Multisports | |

LES PROGRAMMES OFFERTS

| | | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Le tour du monde de Karibou | 12 mois à 4 ans | Développement moteur - Cours parent-enfant |
| Amusagym | 4-5 ans | Développement moteur - Initiation à la gymnastique |
| KINÉTIK - Gymnastique | 5 ans + | Gymnastique artistique |
| Tumbling | 10 ans + | Sport acrobatique |
| Parkour | 8 ans + | Sport acrobatique |
| Cirque | Initiation cirque : 4-5 ans Arts du cirque : 6 ans + Cirque aérien : 7 ans + | Cirque |
| Cheerleading récréatif | Phantom : 5-6 ans Falcon : 7-8 ans Millenium : 9-12 ans | Cheerleading |



ACTIVITÉS PHYSIQUES



GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Gymnastique au sol et acrobatique, pyramides et tumbling offerts par *Les Gymnastes de l'Île*. Programmes compétitifs et récréatifs disponibles.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île

Information : Eva Rucka au 514 425-0803, ou Kelly Budd au gymnastesdelile@gmail.com

Facebook : Les Gymnastes de l'Île

Frais d'affiliation à la fédération de gymnastique en sus.

Cours d'essai disponible (10 \$ déductible si inscription).

Rabais de 10 % au deuxième enfant.

| Catégorie | Mixte 4 à 6 ans (Débutant) | Mixte 7 ans + déb. et interm. | Avancé (sur évaluation) Mixte | Tumbling Avancé (sur évaluation) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Horaire | Mer. : 18 h 15 à 19 h 15 Sam. : 9 h à 10 h | Mer. : 18 h 15 à 19 h 45 Sam. : 10 h à 11 h 30 | Lun., mar., jeu. : 18 h à 20 h Sam. : 9 h à 13 h Dim. : 12 h à 14 h | Ven. : 18 h à 20 h Dim. : 10 h à 12 h |
| Coût | 155 \$ (1 h) | 205 \$ (1 h 30) 310 \$ (3 h) | 340 \$ (4 h) 465 \$ (6 h) 530 \$ (8 h) | Variable |
| Durée | 6 avril - 14 juin (10 semaines) Cours d'été disponible dès le 2 juillet (6 semaines) | | | |
| Lieu | Écoles de l'île Perrot (Chêne-Bleu, La Perdiolle ou La Samarre) | | | |

KARATÉ

Horaires variés de jour et de soir, sans limite de participation.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : Jean-Pierre Trahan au 514 814-5452, ou jeanpierretarahan@sankukan.ca ou www.sankukan.ca

Relâche le 20 avril et les 17, 18 et 20 mai.

| Catégorie | Initiation 4-6 ans | Enfants 7-12 ans | Ado. et adultes 13 ans + |
|----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|
| Horaire | Samedi matin | Selon le niveau | |
| Durée | Dès le 1 ^{er} avril 9 semaines | Dès le 1 ^{er} avril 11 semaines | |
| Coût | 95 \$ | 160 \$ | 190 \$ |
| | (Kimono, ceinture, test et équipement en sus) | | |
| Lieu | Omni-Centre ou école secondaire du Chêne-Bleu | | |

MARCHE EN GROUPE

Club de marche à l'intérieur du Faubourg de l'Île. Air climatisé.

Inscription et information :

Sandra Laurella au 514 425-5885, option 1

| Catégorie | Adulte, mixte |
|----------------|------------------------------------------------|
| Horaire | Lundi, mercredi et vendredi 7 h 30 à 9 h 30 |
| Durée | À l'année |
| Coût | Gratuit |
| Lieu | Faubourg de l'Île |

PÉTANQUE

Ligue organisée par la *Ligue de pétanque de Pincourt*.

Inscription : 11 avril à 19 h, à l'Omni-Centre

Information : Normand Brosseau au 514 453-4510

| Catégorie | Adulte, mixte |
|----------------|--------------------------------------------------|
| Horaire | Lundi et jeudi : 19 h |
| Durée | Mai à août |
| Coût | 50 \$/1 jour semaine ou 70 \$/2 jours semaine |
| Lieu | Parc Taillon |

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SOCCER 35 +

Soccer amical, sur un petit terrain de 7 contre 7. Pas de contact, pas d'équipe ni de classement. Que du plaisir !

Inscription et information : Patrick Brunet au 514 425-0960 ou Laurent Pignat au 514 266-0330

| | |
|------------------|----------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 35 ans + |
| Horaire | Mercredi 21 h ou dimanche 8 h 30 |
| Durée | Fin mai à septembre |
| Coût | 40 \$/1 jour ou 80 \$/2 jours |
| Lieu | Parcs de l'île Perrot |

SOCCER SENIOR RÉCRÉATIF

Soccer récréatif pour hommes offert par l'Association de Soccer Senior Récréatif de Pincourt.

Inscription et information : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île. Thomas Legrand au 514 917-1976, www.ASSRP.com ou infoassrp@gmail.com

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Hommes, 18 ans + |
| Horaire | Mardi 21 h ou vendredi 19 h et 21 h |
| Durée | Dès fin mai à septembre |
| Coût | 130 \$ pour les résidents de l'île Perrot 160 \$ non-résidents |
| Lieu | Parc locaux (Chêne-Bleu, Abi-Saleh, Bellevue) |

SOCCER MINEUR

Programmes récréatifs et compétitifs de soccer offerts par le club de soccer FC 3 Lacs. Catégories de la Fédération de soccer du Québec.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île. En ligne au www.fctroislacs.com, dès janvier. Paiements par Visa et MasterCard seulement. Le lien est disponible sur leur site Web sous l'onglet « Inscriptions », et ensuite « Été ». Tarifs et renouvellement d'inscription en ligne via la page des inscriptions au www.fctroislacs.com.

Inscription au bureau : dès janvier, durant les heures d'ouverture. Horaire disponible au www.fctroislacs.com, sous l'onglet « Nous joindre », et « Contact ». Paiements acceptés : Visa, MasterCard et débit (aucun chèque ni argent comptant).

| Catégorie | Récréatif | | | | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| | U4-U5-U6 (Né 2015-2014-2013) | U7-U10 (Né 2012-2009) | U11-U18 (Né 2008-2001) | | |
| Durée | Fin mai à mi-août | | Mi-mai à fin septembre | | |
| Coût | 150 \$ (+ 60 \$ pour non-résidents) | 175 \$ (+ 60 \$ pour non-résidents) | 200 \$ (+ 60 \$ pour non-résidents) | | |
| Catégorie | Compétitif AA et A | | | | |
| | Juvenile A (Né en 2010-2005) | Juvenile AA (Né 2010-2001) | Juvenile U15 et plus (Né 2001-2004) | U21 (Né 2000-1999-1998) | Senior Metro (Né 2000 ou avant) |
| Durée | Janvier à septembre | | Janvier à septembre | N/A | N/A |
| Coût | 625 \$ | 625 \$ | 325 \$ | 325 \$ | 325 \$ |
| Lieu | Parcs locaux (Résidents inclus : L'Île-Perrot, Pincourt, NDIP, Vaudreuil-Dorion et Les Cèdres) | | | | |

SPORTBALL

Conçu spécifiquement pour les enfants de 2 à 6 ans, les cours sont axés sur les habiletés, le dynamisme et le plaisir. Initiation à huit sports populaires de balles et de ballons.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : SportBall Québec au 514 331-3221

Site Web : www.sportball.ca

| | | | |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Catégorie | Enfants avec adultes 2 - 3 ^{1/2} ans | Enfants avec adultes 2 - 3 ^{1/2} ans | Enfants Multisport 1 3 ^{1/2} - 6 ans |
| Horaire | Samedi 9 h à 9 h 45 | Samedi 10 h à 10 h 45 | Samedi 11 h à 12 h |
| Quand ? | Dès le 30 mars | | |
| Durée | 8 semaines | | |
| Coût | 145 \$ | | |
| Lieu | École Notre-Dame-de-Lorette | | |

ACTIVITÉS PHYSIQUES

TENNIS (MEMBRE DU CLUB)

Accès aux activités du *Club de tennis de Pincourt*. Priorité aux résidents membres en tout temps. Réservation de terrain en ligne.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île. **Information :** Denise Bergeron au 514 453-6257.

Nouveau : inscription en ligne au www.tennispincoort.org.

| Catégorie | Pour tous | Adultes, ligue double | Adultes, ligue simple |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Horaire | 7 jours/sem, 7 h à 23 h | Mar. et mer. en soirée | Sur réservation |
| Durée | Dès mai | Dès juin | |
| Coût | 18 ans + : 40 \$ 12 ans + : 25 \$ Rabais de 15 \$ pour le 2 ^e membre de la famille Rabais de 20 \$ pour les membres additionnels de la famille (famille : 2 adultes + enfants) | 25 \$ | 15 \$ |
| | Non-résidents : 20 \$ additionnel | | |
| Lieu | Parc Bellevue | | |

TIR À L'ARC

Tir libre, tournois et activités diverses par *Les Archers Perrotdamois*. Carte de membre obligatoire pour champ de tir.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : Eric Brisson au 514 591-0807, ou club@archersperrotdamois.com ou www.archersperrotdamois.com

| Catégorie | Tous, mixte |
|-----------|-------------------------------------|
| Horaire | Tous les jours |
| Durée | n.d. |
| Coût | Selon niveau |
| Lieu | Boul. Don-Quichotte, à L'Île-Perrot |

TENNIS (COURS)

Tennis progressif par *EB Tennis*, un centre de développement reconnu par *Tennis Québec* et *Tennis Canada*.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : Etienne Bergeron au 438 881-8931 ou ebtennis@winning.com

| Catégorie | Micro-tennis (parents-enfants) | Balles rouges (Mini-tennis) | Balles oranges (¾ terrain) | Balles vertes et jaunes (plein terrain) | Balles jaunes (plein terrain) |
|-----------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Âges | 3-4 ans | 5-6-7 ans | 7-8-9 ans | Vert : 9-10 ans Jaune : 11-12 ans | 13 ans + |
| Horaire | Mar. et jeu. 10 h à 10 h 30 | Mar. et jeu. 9 h à 10 h | Mar. et jeu. 10 h 30 à 12 h | Mar. et jeu. 12 h 30 à 14 h (vertes) 14 h à 15 h 30 (jaunes) | Mar. et jeu. 15 h 30 à 17 h |
| Durée | 2 x 30 min /sem. | 2 x 60 min /sem. | 2 x 90 min /sem. | 2 x 90 min /sem. | 2 x 90 min /sem. |
| | Dès le 25 juin 2019 / 8 semaines | | | | |
| Coût | 85 \$ | 155 \$ | 225 \$ | 225 \$ | 225 \$ |
| Lieu | Parc Bellevue | | | | |

YOGA

Positions et exercices respiratoires pour entretenir une bonne santé physique et améliorer la flexibilité (Hatha Yoga).

Inscription : En ligne du 7 au 20 mars (rabais de 5 \$). Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : 514 453-8981, poste 242

| Catégorie | Mixte | Mixte débutant | Mixte inter.-avancé |
|-----------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------|
| Horaire | Lun. et mer. 10 h 30 à 12 h | Jeudi 18 h à 19 h 15 | Jeudi 19 h 30 à 21 h |
| Durée | Dès le 25 mars 10 semaines | Dès le 28 mars 10 semaines | |
| Coût | 120 \$ | 70 \$ | 80 \$ |
| Lieu | Omni-Centre | École secondaire du Chêne-Bleu | |

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

ATELIER DE PEINTURE

Atelier de peinture à l'huile pour tous les niveaux.

Inscription : En ligne du 7 au 20 mars (rabais de 5 \$) Jeudi et vendredi 21 et 22 mars 2019, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île

Information : Manon Labelle au 450 451-1001

| | | | |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 16 ans + | | |
| Horaire | Lundi 13 h 30 à 16 h 30 | Lundi 18 h 30 à 21 h 30 | Mercredi 13 h 30 à 16 h 30 |
| Durée | Dès le 25 mars 8 semaines | | Dès le 27 mars 8 semaines |
| Coût | 115 \$ | | |
| Lieu | Omni-Centre | | |

DANSE EN LIGNE

Soirées de danse en ligne.

Inscription et information : Murielle Groulx au 450 424-4170

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, adultes |
| Horaire | Vendredi : 19 h 30 à 22 h 30 |
| Durée | 15 mars, 12 avril, 10 mai et 7 juin |
| Coût | 5 \$ par soirée, payable sur place |
| Lieu | Omni-Centre |

COURS DE IPAD

Cours d'initiation à l'utilisation de iPad. iPad fournis lors des cours.

Inscription en personne : à l'Omni-Centre, du 7 au 15 mars Documents requis : certificat de naissance et carte d'assurance maladie

Certificat : format de l'état civil ou baptistère (si émis avant janvier 1994)

Information : 514 453-8981, poste 229

| | |
|------------------|------------------------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 55 ans + |
| Horaire | Cours avancé Mardi 9 h à 11 h 30 |
| Durée | Dès le 9 avril 10 semaines |
| Coût | Gratuit Coût de 5 \$ pour le matériel (optionnel) |
| Lieu | Omni-Centre |

ESPAGNOL

Cours offerts par la réputée *Academia Espanol Mistral*. Autres niveaux possibles.

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars 2019, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île

Information : 450 424-6123 ou academia.mistral@bellnet.ca ou www.mistralspanishcourses.com

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Niveau 1, mixte, 16 ans + |
| Horaire | Mardi 19 h à 20 h 30 |
| Durée | Dès le 9 avril 10 semaines |
| Coût | 175 \$ + 75 \$ pour le matériel de classe (taxes en sus) |
| Lieu | Omni-Centre |



CLUB DE LECTURE

Rencontre de partage de coups de cœur littéraires animée par le personnel de la bibliothèque.

Inscription et information :

Carole Chamberland au 514 425-1104, poste 6244, ou à bibliopincourt@cstrois-lacs.qc.ca

| | |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, adulte |
| Horaire | Français : 3 ^e mardi du mois, 19 h à 20 h 30 |
| Durée | Septembre à juin |
| Coût | Gratuit |
| Lieu | Bibliothèque de Pincourt |

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

HEURE DU CONTE

Heure du conte et bricolage.

Réservation obligatoire : 514 425-1104, poste 6244, ou bibliopincourt@cstros-lacs.qc.ca

| | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 2 à 5 ans avec un adulte (jeudi) Mixte, 4 à 7 ans avec un adulte (samedi) | |
| Horaire | Français : 3 ^e jeudi du mois Samedi : 30 mars et 27 avril 10 h | Anglais : 2 ^e jeudi du mois Samedi : 23 mars et 20 avril 10 h |
| Durée | Septembre à juin | |
| Coût | Gratuit | |
| Lieu | Bibliothèque de Pincourt | |



HORTICULTURE

Visites, ateliers et conférences organisés par la *Société d'horticulture environnementale des villes de l'Île Perrot* (S.H.E.Î.P.).

Information : Suzanne Denis au 514 453-7083 ou sheip@sympatico.ca

| | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Catégorie | Tous | |
| Horaire | Conférences : dernier mercredi du mois (février à avril) Visites des jardins privés des membres : tous les jeudis (mi-mai à septembre) | |
| Durée | Annuel | |
| Coût | 30 \$ / pers. ou 35 \$ / couple par année Conférences gratuites pour les membres (5 \$ pour les non-membres) | |
| Lieu | Hôtel de ville de L'Île-Perrot | |

JARDIN COMMUNAUTAIRE

Lots de 10 pieds carrés offerts aux citoyens pincourtois.

Information : Lise Migneault-Charlebois au 514 453-5009 ou Joanne Déry au 514 453-1386.

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Catégorie | 50 ans +, résidents de Pincourt |
| Horaire | n. d. |
| Durée | Avril à octobre |
| Coût | 7 \$ |
| Lieu | 114, chemin Duhamel (HLM) |

PRÉMATERNELLE ANGLAISE

Programme de développement pour les 3 à 5 ans offert par *Pincourt Cooperative Preschool Inc.*

Inscription : Jeudi et vendredi 21 et 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : 514 453-8981, poste 252, pincourtcooperativepreschool@gmail.com. Inscriptions en cours pour septembre 2019 et acceptées sur une base continue.

| | |
|------------------|----------------------------------------------------------------|
| Catégorie | Mixte, 3 à 5 ans |
| Horaire | Lundi, mercredi et vendredi 9 h 15 à 11 h 30 |
| Durée | Septembre à mai |
| Coût | 135 \$/mois + 100 \$ de frais d'inscription (non remboursable) |
| Lieu | Omni-Centre |

THÉÂTRE MUSICAL (Off-Broadway pour enfants)

Apprendre et utiliser des techniques de danse et de théâtre professionnelles tout en chantant. Effectuez des chorégraphies originales à partir de films d'animations ou de films classiques pour enfants. (Performance de fin de session)

Inscription : en ligne du 7 au 20 mars (5 \$ rabais). Jeudi et vendredi 21 et 22 mars 2019, de 18 h 30 à 20 h 30, au Faubourg de l'Île.

Information : Corinne au 514 573-2784 ou corinneroucoules@live.ca

| | | |
|------------------|----------------------------------------|---------------------|
| Catégorie | Mixte, 6 à 8 ans | Mixte, 9 à 12 ans |
| Horaire | Jeudi : 18 h à 19 h | Jeudi : 19 h à 20 h |
| Durée | Dès le 11 avril 10 semaines | |
| Coût | 120 \$ résidents, 130 \$ non-résidents | |
| Lieu | Omni-Centre | |

ACTIVITÉS AQUATIQUES INTÉRIEURES

PISCINE JOHN ABBOTT

Inscription : La période d'inscription officielle s'est terminée le 3 mars dernier.

Pour connaître les disponibilités et vous inscrire : 514 457-6610, poste 5325.

Pour voir la programmation : www.johnabbott.qc.ca/community/casgrain-sports-centre/



PISCINE DE VAUDREUIL-DORION

Deux étapes essentielles :

1- D'ici le 10 mars : création obligatoire d'un nouveau compte pour tous les usagers n'ayant pas participé à un cours de natation depuis janvier 2018. Prévoir un délai d'approbation d'au moins 48 heures entre la création du compte et l'inscription.

2- Inscription en ligne pour tous, à compter du 14 mars, à 12 h 30, au 18 mars, à 8 h 30.

Site Web : www.ville.vaudreuil-dorion.qc.ca (section Services aux citoyens/Service en ligne/Inscription aux activités)

Information : 450 455-3371, option 4

(lundi au jeudi : 8 h 30 à 18 h et vendredi : 8 h 30 à 16 h 30)

| ACTIVITÉS | COÛT (txs incl.) | HORAIRE |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Croix-Rouge natation : du 30 mars au 2 juin (9 semaines) | | |
| Préscolaire - Croix-Rouge natation (24 mois à 6 ans) (Accompagnement d'un parent dans l'eau jusqu'au niveau crocodile) | 52 \$ | Samedi ou dimanche Durée : 30 min. |
| Croix-Rouge natation junior 1 (6 ans +) | 52 \$ | Samedi ou dimanche NOUVEAU : durée de 30 min. |
| Croix-Rouge natation junior (6 ans +) (niveaux 2 à 10) | 65 \$ | Samedi ou dimanche Durée : 40 min. |
| Programme pour adultes : du 1^{er} avril au 30 mai (9 semaines) | | |
| Mise en forme | | |
| Croix-Rouge natation / Essentiel 1 et 2 | 16-54 ans : 72\$ 55 ans + : 65 \$ | Soirs de semaine Durée : 45 min. |
| Croix-Rouge natation / Styles de nage | | |
| Aqua-santé adapté | | |
| Aquaprofond avec musique | | |
| Aquaforme avec musique | | |
| Conditionnement physique aquatique | | |
| Activité aquatique pour futures mamans (prénatal) | | |

FORMATION EN SAUVETAGE ET ENSEIGNEMENT

| ACTIVITÉS | COÛT (txs. inc.) | HORAIRE |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Médaille de bronze | 150 \$ | Horaire intensif du 22 mars au 26 avril |
| Préalable : avoir 13 ans au dernier cours du 26 avril | Frais supplémen- taires : certifica- tion 42 \$, manuel canadien de sauvetage 50 \$ et masque de poche 18 \$ | Examen de certifica- tion : 3 mai |

HORAIRE DES BAINS LIBRES JUSQU'AU 2 JUIN 2019

| | Heures (modification sans préavis) | Couloirs |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Lundi | 18 h à 18 h 55 | Aucun couloir pour nageurs Tremplins 1 m et 3 m dispo |
| Mardi | 21 h à 21 h 55 | 3 couloirs pour nageurs |
| Mercredi | 20 h 30 à 21 h 55 | 6 couloirs pour nageurs seul |
| Jeudi | 18 h à 18 h 55 | 3 couloirs pour nageurs |
| Vendredi | 20 h à 21 h 25 | 2 couloirs pour nageurs |
| Samedi | 15 h 30 à 16 h 40 | 2 couloirs pour nageurs |
| Dimanche | 15 h 30 à 16 h 40 | Aucun couloir pour nageurs |

TARIFICATION

| | Enfants | Adultes | Aînés |
|--------------------------------|---------|---------|---------|
| 70 minutes et moins | 1,25 \$ | 2,50 \$ | 1,75 \$ |
| 85 minutes | 1,50 \$ | 3,50 \$ | 2,50 \$ |
| Carte d'abonnement* | 26 \$ | 37 \$ | 32 \$ |

* Présentez-vous au Service Loisirs et Culture au 3093, boul. de la Gare, local B-230. Émission d'une carte de membre sur place.

IMPORTANT : Bonnet de bain obligatoire. Pour des raisons de sécurité, les enfants de 0 à 6 ans et les enfants avec aide flottant doivent être accompagnés d'un adulte responsable dans l'eau.

PISCINE EXTÉRIEURE DE PINCOURT

Inscription en ligne seulement | Résident : du 1^{er} mai au 1^{er} juin Non-résident : du 15 mai au 1^{er} juin (Places limitées)
 Information et inscription en personne sur rendez-vous : 514 453-8981, poste 253 (frais administratifs de 15 \$)
 Pour l'inscription en ligne, veuillez vous référer aux procédures en page 4.

Pour les niveaux juniors, les enfants non autonomes dans un bassin de 1 mètre de profondeur doivent être accompagnés d'un parent. Nombre minimum et maximum de participants requis. Carnet de progression exigé (preuve de niveau réussi). **Les cours et les clubs débuteront dans la semaine du 24 juin.**

En raison des travaux, les cours et baignades libres pourraient être retardés.

| ACTIVITÉS | EXIGENCES | JOUR ET HEURE | | COÛT |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Groupes 2 à 6 ans | | | | |
| Tortue et Loutre de mer | 2-5 ans (Parent dans l'eau) | Mardi et jeudi : 10 h 50 à 11 h 20 | | 55 \$ |
| Salamandre et Poisson-lune | 2-5 ans (Parent dans l'eau) | | | |
| Crocodile | 3-6 ans (Niveau précédent réussi) | Mardi et jeudi : 10 h 15 à 10 h 45 | | |
| Baleine | 3-6 ans (Niveau précédent réussi) | | | |
| Groupes niveaux juniors (6 ans +) | | | | |
| Junior 1 | 6 ans et plus + Niveau précédent réussi | Mardi et jeudi : 9 h 30 à 10 h | | 55 \$ |
| Junior 2 et 3 | | Mardi et jeudi : 9 h à 9 h 30 | | |
| Junior 4 | | Mardi et jeudi : 9 h 30 à 10 h 15 | | 65 \$ |
| Junior 5, 6 et 7 | | Lundi et mercredi : 9 h à 9 h 45 | | |
| Junior 8, 9 et 10 | | Lundi et mercredi : 9 h 50 à 10 h 35 | | |
| Clubs et activités (enfants) | | | | |
| Club de plongeon | 6 ans et plus + Savoir nager | Lundi et mercredi : | 9 h 30 à 10 h 15 (déb.) 10 h 15 à 11 h (inter.) 11 h à 11 h 45 (avancé) | 100 \$* |
| | | Mardi et jeudi : | 8 h 30 à 9 h 15 (déb.) 9 h 15 à 10 h (inter.) 10 h à 10 h 45 (avancé) | |
| | | Vendredi : | 11 h 45 à 12 h 45 | |
| Club synchro junior | 8-12 ans + Savoir nager | Lundi : 8 h 15 à 9 h Mardi et jeudi : 10 h 45 à 11 h 45 | | 85 \$* |
| Club synchro senior | 13 ans + Savoir nager | Mardi et jeudi : 11 h 45 à 12 h 45 Mercredi : 8 h 15 à 9 h | | |
| Club de natation | 6 ans + Savoir nager | Lundi, mercredi et vendredi : 11 h 45 à 12 h 45 Mardi et jeudi : 16 h 35 à 17 h 35 | | 115 \$* |
| Club Water-polo récréatif | 9-16 ans + Savoir nager | Lun. et mer. : 9 h à 9 h 45 + Mar. et jeu. : 11 h à 11 h 45 | | 85 \$* |
| Jeunes sauveteurs Leadership | 12 ans + Savoir nager | Mardi et jeudi : 11 h 45 à 12 h 45 | | 70 \$* |

***Une cotisation additionnelle de 10 \$ sera demandée par le Club Aquatique de Pincourt pour chaque enfant.**

| Cours pour adultes | | | Coût |
|-----------------------|--------------|---------------------------------------|-------|
| Aquaforme | - | Lundi et mercredi : 10 h 40 à 11 h 40 | 65 \$ |
| Maîtres nageurs | Savoir nager | Mardi et jeudi : 18 h 45 à 19 h 45 | 65 \$ |
| Introduction plongeon | Savoir nager | Lundi : 18 h 45 à 19 h 45 | 50 \$ |

BAINS LIBRES (Note : L'ouverture de la piscine et l'horaire des baignades libres peuvent être modifiés en tout temps en raison des conditions climatiques. En raison des travaux, les services aux usagers (toilettes, vestiaire, etc.) seront offerts en aménagement temporaire.)

| | | | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Horaire présaison | Aucune présaison en vue en raison des travaux de la piscine. | | |
| Horaire régulier | 22 juin au 18 août | Lun., mer., ven., sam. et dim. : 13 h à 20 h + Mar. et jeu. : 13 h à 16 h 20 et 17 h 45 à 20 h | |
| Horaire post-saison | 19 août au 25 août | À confirmer selon la température et la disponibilité du personnel étudiant. | |

| TARIFICATION | Coût carte d'abonnement saisonnière | Tarif quotidien à la porte |
|----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Enfants | 20 \$ | Gratuit (0 à 4 ans) |
| Adultes | 35 \$ | 2 \$ (adultes) 1 \$ (5-17 ans et 60 ans +) |
| Famille | 65 \$ | - |

Forfait « Activités familiales » :
 (Preuve de résidence requise)

1^{er} enfant : 1^{er} cours = plein prix, 2^e cours = rabais de 50 % et 3^e cours et plus = rabais de 75 %
2^e enfant : 1^{er} cours = plein prix, 2^e cours = rabais de 50 % et 3^e cours et plus = rabais de 75 %
3^e enfant : gratuité des cours

CAMP DE JOUR DE PINCOURT



| CAMP DE JOUR | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activités | Camp touche-à-tout : arts plastiques, sports, jeux, visites à la piscine. |
| Participants | <ul style="list-style-type: none"> • Résidents de Pincourt seulement • Enfants de 6 à 14 ans • Les enfants de moins de 6 ans devront avoir complété la maternelle. |
| Horaire | Lundi au vendredi 9 h à 15 h |
| Durée | 25 juin au 9 août 2019 (7 semaines) Camp fermé les 24 juin et 1 ^{er} juillet |
| Coût | <ul style="list-style-type: none"> • 335 \$ / enfant • Rabais de 125 \$ pour 3^e enfant et plus • T-shirt, sorties et ateliers thématiques inclus. |
| Inscription* | <p>En ligne : 7 mars au 1^{er} juin 2019 (voir procédures d'inscription en page 4)</p> <p>Les places sont limitées.</p> <p>*Inscriptions en personne sur rendez-vous seulement : 514 453-8981, poste 242. Frais administratifs de 15 \$ applicables.</p> |

| SERVICE DE GARDE DU CAMP DE JOUR | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Participant | Enfants inscrits au camp de jour seulement |
| Durée | 25 juin au 9 août 2019 (7 semaines) Service de garde fermé les 24 juin et 1 ^{er} juillet |
| Horaire | 6 h 30 à 9 h et 15 h à 18 h |
| Coût | 40 \$ frais d'inscription 8 \$/jour payable en ligne à l'avance |
| Information | 514 453-8981, poste 242 |
| Inscription* | <p>En ligne : 7 mars au 1^{er} juin 2019 (voir procédures d'inscription en page 4)</p> |

Note :

La Ville de Pincourt se réserve le droit d'exiger une preuve de résidence en tout temps et d'expulser sans remboursement tout enfant qui présente des problèmes de comportement. Places limitées.

| NOUVEAUTÉ MINI-CAMP (Semaine supplémentaire) | |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ajoutez une semaine de plaisir à notre camp d'été ! | |
| Activités | Camp touche-à-tout : arts plastiques, sports, jeux, visites à la piscine. |
| Participants | Résidents de Pincourt ayant participé au camp à l'été 2019 seulement. Les places sont très limitées ! Premiers arrivés, premiers servis. |
| Horaire | Lundi au vendredi : 9 h à 15 h Service de garde : 6 h 30 à 9 h et 15 h à 18 h |
| Durée | 12 au 16 août 2019 (1 semaine) |
| Coût | Mini-Camp : 95 \$ / enfant Service de garde : 40 \$ / enfant (non remboursable) |
| Inscription* | <p>En ligne : 7 mars au 1^{er} juin 2019 (voir procédures d'inscription en page 4)</p> |

| CAMP DE JOUR GYMINI SPÉCIALISATION GYMNASTIQUE | |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Le Club de gymnastique Gymini offre un camp de jour spécialisé en gymnastique où la folie de l'animation et la passion pour la gymnastique se côtoient pour le plaisir des enfants de 5 ans et plus ! Peu importe la température que nous fournira dame Nature, des moments inoubliables et un surpassement de soi sont au programme cet été au Club de gymnastique Gymini ! |
| Participants | Mixte, 5 ans et plus |
| Lieu | Centre Multisports (3093 Boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion) |
| Horaire | 9 h à 16 h Service de garde (optionnel) : 7 h à 9 h et 16 h à 18 h |
| Durée | Inscriptions à la semaine Du 25 juin au 28 août (9 semaines) |
| Coût | À partir de 170 \$ / semaine |
| Inscription Information | En ligne seulement, dès le 25 février 2019 au www.clubgymini.org . Boîte vocale au 450 455-3141 |

CAMP DE JOUR



PROGRAMME ASPIRANT-MONITEUR VILLE DE PINCOURT (14-15 ANS)

Programme menant à un Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (DAFA). Une expérience qui te permettra de développer tes qualités d'initiative, de débrouillardise, de créativité et ton sens des responsabilités.

Tu devras participer aux activités et être évalué lors d'un stage durant l'été pour recevoir ton attestation de participation au programme.

Aucune garantie d'embauche comme moniteur.

| | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Participants | Jeunes de 14 et 15 ans Résidents de Pincourt Places limitées |
| Horaire | Lundi au vendredi 9 h à 15 h Tu dois être présent à toutes les formations théoriques et pratiques pendant les 7 semaines du camp de jour pour recevoir ton diplôme DAFA*. |
| Début | Mardi 25 juin 2019 Camp fermé les 24 juin et 1 ^{er} juillet |
| Durée | 7 semaines |
| Coût | 180 \$ pour l'été (7 semaines) T-shirt, sorties et certification DAFA inclus |
| Information | Loisirs et Services communautaires 514 453-8981, poste 242 |
| Inscription** | En ligne dès le 7 mars Inscription : voir les procédures d'inscription en page 4 |

CAMP DE JOUR DU CHÊNE-BLEU (6 -14 ANS)

Suivant une entente entre la Ville de Pincourt et le Centre Notre-Dame-de-Fatima, le camp de jour du Chêne-Bleu* offre aux jeunes une programmation d'activités artistiques et sportives leur permettant de vivre des expériences diversifiées.

***Certifié par l'Association des camps du Québec.**

| | |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Endroit | École secondaire du Chêne-Bleu 225, boul. Pincourt, Pincourt |
| Coût | Selon le programme, à partir de 114 \$/semaine (incluant le rabais de 30 \$ pour les résidents de Pincourt). |
| Volet sportif | Sport au max, Football, 1-2-3 Go, Ultimate Frisbee, Cheerleading G-Force, Parkour |
| Volet arts et culture | Danse hip-hop, Les programmeurs, Poils, Plumes et compagnie, Le monde de la Webtélé. |
| Autres | Repas (\$), service de garde (\$), transport (\$) et baignade (lundi, mercredi et vendredi en après-midi), |
| Information Inscription | 514 453-7600, poste 221 Programmation complète : mon-camp-de-jour-du-chene-bleu.ca Par la poste ou en personne Centre Notre-Dame-de-Fatima 2464, boul. Perrot NDÎP J7V 8P4 ou Faubourg de l'Île, les 21 et 22 mars, 18 h 30 à 20 h 30 |

***Carte de certification émise seulement lors du 16^e anniversaire.**

****Inscription en personne sur rendez-vous seulement : 514 453-8981, poste 242.**

Frais administratifs de 15 \$ applicables.



Activités gratuites !

Du 1^{er} au 30 avril 2019

Inscrivez-vous d'ici le 31 mars :
www.defisante.ca

Défi Santé

Municipalités & familles



LUNDI

découverte
à l'Omni-Centre

1^{er} AVRIL, 19 h : Entraînement du maire - Bootcamp
8 AVRIL, 10 h 30 : Yoga
15 AVRIL, 19 h 15 : Cardio-Intervalle
22 AVRIL, 13 h : Forme et Tonus
29 AVRIL, 20 h 30 : Abdos/Fessiers



MARDI

Midi-Pickleball
à l'Omni-Centre

Le 8, 15, 22 et 29 AVRIL :
PickleBall, de 12 h à 14 h



JEUDI

détente

4 AVRIL, 18 h, école secondaire Chêne-Bleu :
Yoga débutant

11 AVRIL, 19 h, Omni-Centre :
Mouvement conscient anti-stress
RÉSERVATION OBLIGATOIRE

18 AVRIL, 19 h, école secondaire Chêne-Bleu : Yoga avancé
25 AVRIL : ÉcoFitness GRATUIT (toute la journée)



VENDREDI

adrénaline

12 AVRIL, à l'école Notre-Dame-de-Lorette
18 h 30 : Initiation au cirque (6-9 ans)
19 h 45 : Initiation au cirque (9-12 ans)



SAMEDI

actif
à l'Omni-Centre

Le 6, 13, 20 et 27 AVRIL, 14 h à 16 h :
Gymnase libre en famille



DIMANCHE

en famille

Le 7, 14, 21 et 28 AVRIL :
11 h, École secondaire du Chêne-Bleu :
Hockey Cosom libre (7-14 ans) Parents/Enfants

13 h, Omni-Centre
Badminton libre
RÉSERVATION OBLIGATOIRE

BESOIN D'INFORMATION ? LOISIRS ET SERVICES COMMUNAUTAIRES

Omni-Centre

375, boul. Cardinal-Léger, Pincourt J7W 9H6
Tél. : 514 453-8981, option 6 • Téléc. : 514 453-1839

loisirs@villepincourt.qc.ca
www.villepincourt.qc.ca



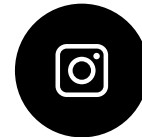
RESTEZ BRANCHÉ ET INFORMÉ SUR VOTRE VILLE.



www.infop.ca



VilledPincourt



VilledPincourt

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET D'ENTRAIDE

Bottin des ressources communautaires :

www.villepincourt.qc.ca

Loisirs et culture/Développement social/Bottin des
organismes communautaires

SERVICE 2-1-1

Service d'information et de référence sur les ressources sociocommunautaires à proximité.

**NEED INFORMATION?
RECREATION AND COMMUNITY SERVICES
Omni-Centre**

375 Cardinal-Léger Blvd., Pincourt J7W 9H6
Phone: 514 453-8981, option 6 • Fax: 514 453-1839

loisirs@villepincourt.qc.ca
www.villepincourt.qc.ca



STAY CONNECTED AND INFORMED ABOUT YOUR TOWN



www.infop.ca



VilledéPincourt



VilledéPincourt

COMMUNITY ORGANIZATIONS AND HELP GROUPS

Directory of Community Organizations:

www.villepincourt.qc.ca

Recreation and Culture/Social Development/Directory of Community Organizations

SERVICE 2-1-1

Information and referral service on nearby community-based resources.

Free activities!

From April 1 to 30, 2019

Register to *Health Challenge* by
March 31, 2019: www.defisante.ca

Health Challenge

Municipalities & families



Discovery MONDAY

à l'Omni-Centre

APRIL 1, 7 p.m.: Training with the Mayor - Bootcamp
APRIL 8, 10:30 p.m.: Yoga
APRIL 15, 7:15 p.m.: Cardio-Interval
APRIL 22, 1 p.m.: Fit and Tone
APRIL 29, 8:30 p.m.: Abs/Core



Pickleball TUESDAY

at the Omni-Centre

APRIL 8, 15, 22 and 29:
PickleBall, from noon to 2 p.m.



Relaxation THURSDAY

APRIL 4, 6 p.m., Chêne-Bleu High School:
Yoga beginner
APRIL 11, p.m., Omni-Centre :
Mouvement conscient anti-stress
RESERVATION MANDATORY
APRIL 18, 7 p.m., Chêne-Bleu High School:
Yoga avancé
APRIL 25 : ÉcoFitness FREE (All day)



Adrenaline FRIDAY

APRIL 12, Notre-Dame-de-Lorette School
6:30 p.m.: Circus Initiation (6-9 yrs)
7:45 p.m.: Circus Initiation (9-12 yrs)



Active SATURDAY

at the Omni-Centre

APRIL 6, 13, 20 and 27, 2 p.m. to 4 p.m.:
Family Open Gym



Family SUNDAY

APRIL 7, 14, 21 and 28:
11 a.m., Chêne-Bleu High School:
Free Hockey Cosom (7-14 yrs) Parents/Children
1 p.m., Omni-Centre
Free Badminton
RESERVATION MANDATORY



REGISTRATION



IN PERSON

March 21 and 22, Faubourg de l'Île
6:30 p.m. to 8:30 p.m.

For most activities, you can register at the Faubourg de l'Île. However, some activities may not be offered at the Faubourg de l'Île.

For Day Camp Programs, two computers will be available on a self-serve basis at the Faubourg de l'Île. Someone will be present to assist you.

Places are limited. First come, first served.
Registration priority is given to Pincourt residents.

REGISTRATION FEES

Registration fees are payable in full unless a payment plan is specified. An additional \$10 fee will be charged for late registration.

For activities offered by the Town, a \$10 fee will be added to the regular price for non-residents.

REIMBURSEMENT POLICY

The original receipt is required for all reimbursements.

- a) The Town cancels an activity, the refund is 100 %.
- b) If the request is submitted prior to the activity, the refund is 100 % less 10 \$ administration fees.
- c) Once activity has begun, requests for reimbursement will only be considered if accompanied by a relevant document (ex: medical certificate).

The Town will only reimburse the portion of unused service, less 10 \$ administration fees.

The portion of unused service is calculated as of the request date.

- d) Reimbursement requests received after an activity has ended will not be approved.

For on-line registration payments made by credit card, reimbursement will be credited directly on the card used at time of registration or by cheque, at the Town's discretion. The Town of Pincourt will not be held responsible for interest charges incurred by the card owners.

N.B.: Each association has its own reimbursement policy which may vary from the Town of Pincourt's.

ONLINE

Regular session activities

Priority period for residents: March 7 to 17
Period opened to all: March 18 to 20

Summer programs (residents only)

Day camp and Monitor in training: as of March 7
Pool: as of May 1

INSTRUCTIONS FOR ONLINE REGISTRATION

If you do not have family file, you will need to create one, listing parents and all other family members.

Recommendation: You can create your family file at any time before the official registration period

1. Go to the Town's website at www.villepincourt.qc.ca.
2. Click on "Recreation and culture".
3. Click on "Courses and activities", then "Registration".
4. Click on "Login" to access your family file.
5. You can then proceed with your registration and payment, by credit card only (secured site).

IMPORTANT: Please note your user code and password to access your account, register for other activities and print your own receipts.

WAIVER OF LIABILITY

The Recreation and Community Services and the various organizations will not be liable for any accidents which occurred during an activity. Personal property lost or stolen in public lockers (schools, pool, etc.) is the sole responsibility of each participant. We recommend personal insurance coverage.

NOT TO BE MISSED

HEALTH CHALLENGE - FAMILY BOOTCAMP

Launch: Train with the Mayor (FREE)

Monday, April 1, 7 p.m. | Omni-Centre's gym

Join mayor Yvan Cardinal for the launch of the activities of our annual Health Challenge!

Health Challenge

Municipalities & families

The Health Challenge is taking place from April 1 to 30, 2019. Participate!

Calendar of free activities:

www.villepincourt.qc.ca

RELAY FOR LIFE

VAUDREUIL-SOULANGES

Friday, May 24, at 7 p.m. | Olympique Park

Become part of the Canadian Cancer Society's great team and join them in this important fundraiser to beat cancer.

Information:

www.relayforlife.ca

(select the Relay for Life in Vaudreuil-Soulanges)



INTERCULTURAL FESTIVAL

Kiosks and Performing Arts Recruitment

You are a stage artist and you want to share the culture of your country? Would you like to host a booth to show your country of origin at our next Intercultural Festival which will take place on **Saturday, June 1?**

We would love to hear from you!

Information: 514 453-8981, ext. 273,

c.corriveau@villepincourt.qc.ca

Visit our website to fill the registration form.



This year, Neighbours' Day will be held **on Saturday, June 8** throughout Quebec. Be part of the celebrations and organize an event in your neighbourhood. No less than 7 events took place last year. **Would you like to host an event in your neighbourhood?**

Attend the **information meeting on May 22**, organized in collaboration with the *Comité Ville en santé* and the Town of Pincourt. You will learn, among other things, how to receive a grant from the *Comité Ville en santé*, and how much support you can get from the Town.

Information session: May 22, 7 p.m., Omni-Centre

Neighbours' Day: June 8, 2019

Information: 514 453-8981, ext. 273,

c.corriveau@villepincourt.qc.ca

BOUGE, BOUGE SURF & TURF - ILE PERROT

Sunday, June 9, Pointe-du-Moulin Historical Park

Running races, Bike and Run, Bootcamp, Kayak and Stand Up Paddle Board.

Information and registration: www.bougebouge.com

12TH EDITION - IN THE ART OF SUMMER

Visual Artists Wanted

July 5 to 26 | Pincourt Library

Interested in exhibiting your artwork? Fill in the form available online at www.villepincourt.qc.ca, or at the Pincourt Library.

Registration period: April 15 to May 15

Information: 514 425-1104, ext. 6244, or

vacancesenart@hotmail.com

MOVE IT! HEALTH WALK

NOW HAPPENING IN FALL!

This fall, **MOVE IT! - HEALTH WALK** joins the Grand défi Pierre Lavoie to become **LA GRANDE MARCHÉ SUR L'ÎLE.**

Watch our Fall-Winter brochure for all the details.

NOT TO BE MISSED

2019 CULTURAL CALENDAR: PINCOURT LIBRARY

CONFERENCES AND WORKSHOPS

Reservations mandatory:
514 425-1104, ext. 6244

LITERARY DISCUSSION WITH SERGE BOUCHARD (in French)

Wednesday, March 27, at 7 p.m. | Pincourt Library
Presented by author and anthropologist Serge Bouchard
Mr. Bouchard will share his thoughts on his book "Sur les traces du mammouth laineux."

EASTER CRAFT WORKSHOP (3-5 years old)

Thursday, April 18, from 6 to 7 p.m. | Omni-Centre
Limited places.

WORLD BOOK DAY

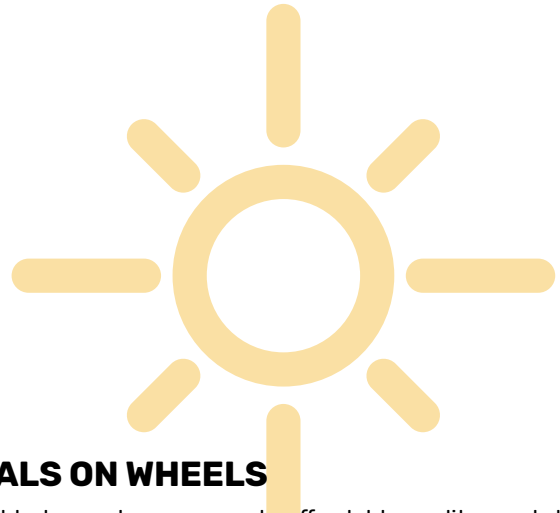
Tuesday, April 23

CONFERENCE: SIMPLE AND EFFECTIVE VEGETABLE GARDENING IN THE SUBURBS (in French)

Wednesday, May 29, at 7 p.m. | Pincourt Library
Presented by Mélanie Blais, BSc. Ag. Et Env.
Mrs. Mélanie Blais will explore simple methods of growing your own comestibles in an urban or suburban setting.

Sign up to our *Recreation and culture* alerts via our Info-P information platform so you don't miss anything this summer.

INFO P
www.infop.ca



MEALS ON WHEELS

Our elderly now have access to affordable quality meals through an agreement between the Town and the *Centre Communautaire des Aînés*.

To register, call: 450 265-3548.

COMMUNITY RESOURCES

Take a look at our directory of community organizations, available online, for information on services offered in the region.

www.villepincourt.qc.ca

(Recreation and Culture/Social Development/Directory of Community Organizations)

INFO-PINCOURT - SPECIAL EDITION Summer Program

Be on the look out for our summer newsletter, **available in May**, for all the details of our summer program including our BBQ Wednesdays, Mondays in the Parks and special events.

REGISTRATION - ACCÈS-LOISIRS

Saturday, March 30, 9:30 a.m. to noon

Florian-Bleau venue, at L'Île-Perrot Town Hall
(110 Perrot Blvd., at L'Île-Perrot)

The Accès-Loisirs Program, aimed for low-income families, offers free places for activities offered by sports, cultural and recreational organizations.

Information: www.villepincourt.qc.ca
(Recreation and culture/Activities and Programs/ Accès-Loisirs)

PHYSICAL ACTIVITIES

ABS, CORE AND LEGS

An intense and effective training. The course ends with a deep stretch.

Registration: Online March 7 to 20 (\$5 discount). Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information :** 514 453-8981, ext. 242

| | |
|-----------------|----------------------------------------------|
| Category | Mix, 16 years + |
| Schedule | Monday and Wednesday: 8:20 p.m. to 9:20 p.m. |
| Duration | Starts March 25 10 weeks |
| Cost | \$120 |
| Location | Omni-Centre |

ARCHERY

Free practice, tournaments and various activities offered by *Les Archers Perrot-damois*. Membership card required for outdoor practice grounds.

Registration: Thursday & Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île.

Information: Eric Brisson at 514 591-0807, or club@archersperrot-damois.com or www.archersperrot-damois.com.

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Category | All, mix |
| Schedule | Every day |
| Duration | TBD |
| Cost | As per level |
| Location | Don Quichotte Blvd., L'Île-Perrot |

BADMINTON

Three courts available at the Omni-Centre. Priority to Pincourt residents. Reservations mandatory.

Registration: 514 453-8981, ext. 229 (Monday to Friday). Clean running shoes. Bring your own equipment.

| | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Category | All |
| Schedule | Sunday: 1 p.m. to 5 p.m. Monday and Wednesday: 8:30 p.m. to 10:30 p.m. |
| Duration | Sunday: Until May 19 Monday: May 20 to August 12 Wednesday: May 22 to August 14 |
| Cost | \$6 / court / hour (payable on site) |
| Location | Omni-Centre |



BASEBALL - MINOR

Offered by the *Baseball La Presqu'Île* Association

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. Copy of Medicare card and proof of residency mandatory. **Information:** www.baseballpresquile.org or info@baseballpresquile.org. Late fees applied after March 31 depending on availability. Extra fee for non-residents.

| | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------------|--------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-----------|
| Category | Rallye cap | Novice | Atome | Mosquito | Pee Wee | Bantam | Midget |
| Born in | 2013-14 | 2012 | 2010-2011 | 2008-2009 | 2006-2007 | 2004-2005 | 2001-2003 |
| Schedule | Various | | | | | | |
| Duration | Starts end of May | | | Starts end of April | | | |
| Cost | \$90 | \$90 | \$135 | \$170 | \$180 | \$200 | \$220 |
| Location | Parks on the Island and in Vaudreuil-Dorion | | | | | | |

PHYSICAL ACTIVITIES

CARDIO-INTERVAL

The course alternates cardio and strength training sequences. While toning your muscles, these exercises provide effective active recovery.

Registration: Online March 7 to 20 (\$5 discount). Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** 514 453-8981, ext. 242

| | |
|-----------------|----------------------------------------------|
| Category | Mix, 16 years + |
| Schedule | Monday and Wednesday: 7:15 p.m. to 8:15 p.m. |
| Duration | Starts March 25 10 weeks |
| Cost | \$120 |
| Location | Omni-Centre |

CYCLING

The *Club de cyclisme Le Suroît* regroups enthusiasts who enjoy peleton cycling.

Registration: Information session on March 29 at 7:30 p.m., at Ile-Perrot Community Centre. **Information:** Danielle Joubarne at 450 963-9859, or 438 881-3844, or ccsuroitca@googlegroups.com, or www.clubcyclismelesuroit.com

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Category | Mix, Adults |
| Schedule | Week days and week-end outings (to be confirmed on our website) |
| Duration | May to November |
| Cost | \$35/person or \$60/couple |
| Location | Departure from Vaudreuil (see website) |



FIT & TONE FOR SENIORS (50 years +)

Workout classes adapted for people of 50 years and more.

Registration: Online March 7 to 20 (\$5 discount). Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** 514 453-8981, ext. 242

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| Category | 50 years + |
| Schedule | Mon., Wed. and Fri.: 1 p.m. to 2 p.m. |
| Duration | Starts March 25 10 weeks |
| Cost | \$75 |
| Location | Omni-Centre |

FOOTBALL

The *Western Patriots* emphasize learning and development for young boys and girls. Cost includes equipment and pictures.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. \$50 discount per additional child.

Information: Sacha De Rubeis at 514 898-5949, or Paul Haddad at 514 603-7285, or westernpatriotes@videotron.ca, or www.westernpatriotesfootball.com.

| | | | | | |
|-----------------|--------------------|-----------|---------|---------|---------|
| Category | Atome (flag foot.) | Moustique | Peewee | Bantam | Midget |
| Born in | 2011-13 | 2009-10 | 2007-08 | 2005-06 | 2002-04 |
| Schedule | Various | | | | |
| Duration | May to October | | | | |
| Cost | \$100 | \$380 | \$400 | \$460 | \$480 |
| Location | Local parks | | | | |



PHYSICAL ACTIVITIES

GYMNASTICS

Club GYMINI

Online registration only: www.clubgymini.org. Spring: As of Feb. 11 | Summer: As of May 20

Information: Voice mail at 450 455-3141 or info@clubgymini.org

| | | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Category | Mix, 12 months to adult | |
| Schedule | Various | |
| Duration | Spring session: March 22 to June 20 (no class from April 19 to May 2) | Summer session: July 1 to August 25 (8 weeks) |
| Cost | According to category | |
| Location | Centre Multisports (Vaudreuil-Dorion) | |

THE PROGRAMS OFFERED

| | | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Le tour du monde de Karibou | 12 month to 4 yrs | Motor skills development - Parents-children class |
| Amusagym | 4-5 yrs | Motor skills development - Initiation to gymnastics |
| KINÉTIK - Gymnastique | 5 yrs + | Artistique - Gymnastique |
| Tumbling | 10 yrs + | Acrobatic Sport |
| Parkour | 8 yrs + | Acrobatic Sport |
| Circus | Initiation: 4-5 yrs Circus Art: 6 yrs + Air Circus: 7 yrs + | Circus |
| Recreative Cheerleading | Phantom: 5-6 yrs Falcon: 7-8 yrs Millenium: 9-12 yrs | Cheerleading |



PHYSICAL ACTIVITIES

GYMNASTICS (ACROBATIC)

Floor work and acrobatics, pyramids, dance & acrosports offered by *Les Gymnastes de l'Île*. Competition and recreation programs available.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** Eva Rucka at 514 425-0803, or Kelly Bud at gymnastesdelile@gmail.com.

Trial class available (\$10, deductible if registration)

10% discount for a second child

| Category | Mix, 4 to 6 yrs | Mix, 7 yrs + beg. and inter. | Advanced (upon evaluation) | Tumbling Advanced (upon evaluation) |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Schedule | Wed.: 6:15 to 7:15 p.m. or Sat.: 9 to 10 a.m. | Wed.: 6:15 p.m. to 7:45 p.m. or Sat.: 10 a.m. to 11:30 a.m. | Mon., Tue., Thu.: 6 to 8 p.m. Sat.: 9 a.m. to 1 p.m. Sun.: 12 to 2 p.m. | Fri.: 6 to 8 p.m. Sun.: 10 a.m. to 12 p.m. |
| Cost | \$155 (1 h) | \$205 (1 h 30) \$310 (3 h) | \$340 (4 h) \$465 (6 h) \$530 (8 h) | Various |
| Duration | April 6 to June 14 10 weeks Summer courses available, starting July 2 (6 weeks) | | | |
| Location | Schools on Île Perrot (Chêne-Bleu, La Perdriolle, or La Samarre) | | | |



KARATE

Various day and evening classes with no limit of participation.

Registration : Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île.

Information: Jean-Pierre Trahan at 514 814-5452 or jeanpierretarahan@sankukan.ca.

No classes on April 20, May 17, 18, and 20.

| Category | Initiation 4-6 yrs | Children 7-12 yrs | Teens and adults 13 yrs + |
|----------|----------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| Schedule | Sat. morning | According to level | |
| Duration | Starts April 1 9 weeks | | Starts April 1 11 weeks |
| Cost | \$95 | \$160 | \$190 |
| | (Kimono, belt, test & equipment extra) | | |
| Location | Omni-Centre or Chêne-Bleu High School | | |

PHYSICAL ACTIVITIES

MINOR SOCCER

Recreational and Competitive Soccer Programs offered by the *FC Trois Lacs Soccer Club*. Categories according to the *Fédération de soccer du Québec*.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. Online at www.fctroislacs.com: starting in January. Payments are by VISA and MasterCard only. The link is available on our website www.fctroislacs.com under the "REGISTRATION", and the "SUMMER" tabs.

Registration at the soccer office: Registrations will be accepted at the office during office hours as of January. Please consult the Association's website at www.fctroislacs.com, under the "CONTACT US" tab to know our office hours. We accept Visa, MasterCard, debit (checks and cash will be refused)

| Category | | Recreative | | | |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| | U4-U5-U6 (Born in 2015-2014-2013) | U7-U10 (Born in 2012-2009) | U11-U18 (Born in 2008-2001) | | |
| Duration | End of May to Mid-August | | End of May to end of September | | |
| Cost | \$150 (+ \$60 for non-residents) | \$175 (+ \$60 for non-residents) | \$200 (+ \$60 for non-residents) | | |
| Category | | Competitive A and AA | | | |
| | Juvenile A (Born in 2010-2005) | Juvenile AA (Born in 2010-2001) | Juvenile U16 and up (Born in 2001-2004) | U21 (Born 2000-1999-1998) | Senior Metro (Born in 2000 or before) |
| Duration | January to end of September | | January to Sept. | TBD | TBD |
| Cost | \$625 | \$625 | \$325 | \$325 | \$325 |
| Location | Local parks (Residents included: L'Île-Perrot, Les Cèdres, NDIP, Pincourt and Vaudreuil-Dorion) | | | | |

OBSTACLE COURSE

Bootcamp themed training with obstacle running. Minimal physical condition required.

Information: Guy Pilon at guy@obstacles.ca

| | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Category | Mix, 14 years + |
| Schedule | 75 minutes classes Schedule varies as per reservations |
| Duration | April to November |
| Cost | TBD Please call the person in charge. Discount for Pincourt residents. |
| Location | Chêne-Bleu High School (back field) |

PETANQUE

Organized by *Pincourt Petanque League*.

Registration: April 11 at 7 p.m., at the Omni-Centre

Information: Normand Brosseau at 514 453-4510

| | |
|-----------------|--------------------------------------------|
| Category | Adult, Mix |
| Schedule | Monday and Thursday 7 p.m. |
| Duration | May to August |
| Cost | \$50/1 day a week or \$70/2 days a week |
| Location | Taillon Park |

SOCCER 35 +

Recreational soccer for men and women. Small field, 7 against 7, no contact, no team, no level, just fun !

Registration and information: Patrick Brunet at 514 425-0960 or Laurent Pignat at 514 266-0330

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| Category | Mix, 35 years + |
| Schedule | Wednesday 9 p.m. or Sunday 8:30 a.m. |
| Duration | End of May until September |
| Cost | \$40/1 day or \$80/2 days |
| Location | Parks in Île Perrot |

PHYSICAL ACTIVITIES

SENIOR SOCCER (RECREATIONAL)

Recreational soccer for men offered by the *Association de soccer sénior récréatif de Pincourt*.

Registration and information: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. Thomas Legrand at 514 917-1976, www.ASSRP.com or infoassrp@gmail.com

| | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| Category | Men, 18 years + |
| Schedule | Tuesday 9 p.m. or Friday 7 p.m. or 9 p.m. |
| Duration | Starts end of May to September |
| Cost | \$130 for Ile-Perrot Island residents \$160 for non-residents |
| Location | Local parks (Chêne-Bleu, Abi-Saleh, Bellevue) |

SOFTBALL (WOMEN)

League for intermediate players (4 teams).

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** Isabelle Ladouceur at 438 837-3677

| | |
|-----------------|-------------------------|
| Category | 18 years + |
| Schedule | Monday 7 p.m. or 9 p.m. |
| Duration | May to September |
| Cost | \$125 |
| Location | Olympique Park |

SOFTBALL (GIRLS)

Fastball games offered by *Les Filles de l'Île*. Girls 5 yrs old +. Games take place in region.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île (Medicare card mandatory). **Information:** info@fdisoftball.ca and www.fdisoftball.ca or Facebook/Association des Filles de l'Île

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Category | Learn to play (U8) (Born in 2009-2011) or U10 at U19 (Born in 2000-2010) |
| Schedule | Various |
| Duration | May to August |
| Cost | \$75 (U8), \$150 (U10-U19), \$260 family rates of 2 and + |
| Location | Parks on the Island for U8, Local parks for U10-U19 |

SOFTBALL (MEN, 25 +)

Organized by St-Patrick Softball League (4 teams).

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** Claudio Rocchi at 514 927-3545 or crocchi7@hotmail.com

| | |
|-----------------|---------------------------|
| Category | 25 years + |
| Schedule | Friday, 7 p.m. to 11 p.m. |
| Duration | May to September |
| Cost | To be confirmed |
| Location | Olympique Park |

SPORTBALL

Helps children develop social and physical skills. Specifically designed for 2 to 6 year olds. Courses center on abilities, dynamism and fun. Kids will enjoy 8 popular sports with assorted balls.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** *SportBall Québec* at 514 331-3221.

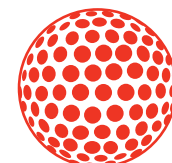
| | | | |
|-----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Category | Children with adults 2 - 3 ^{1/2} years | Children with adults 2 - 3 ^{1/2} years | Children Multisport 1 3 ^{1/2} - 6 years |
| Schedule | Saturday 9 to 9:45 a.m. | Saturday 10 to 10:45 a.m. | Saturday 11 a.m. to noon |
| Duration | Starts March 30 (8 weeks) | | |
| Cost | \$145 | | |
| Location | Notre-Dame-de-Lorette School | | |

SOFTBALL (MEN, 18 +)

Recreational, organized by *Ligue Apollo* (4 teams).

Registration: Wednesday, March 20, 2019, at the Omni-Centre, from 7 p.m. to 9 p.m. **Information:** Jacques William Gagnon at 514 884-2545 or www.ligueapollo.com.

| | |
|-----------------|-------------------------------------------|
| Category | 18 years + |
| Schedule | Wednesday and Thursday, 7 p.m. and 9 p.m. |
| Duration | May to September |
| Cost | \$180 (players must supply black pants) |
| Location | Olympique Park |



PHYSICAL ACTIVITIES

TENNIS (LESSONS)

Progressive tennis by *EB Tennis*, a development centre recognized by *Tennis Quebec* and *Tennis Canada*.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m. at Faubourg de l'Île. **Information:** Etienne Bergeron at 438 881-8931 or ebtennis@winning.com.

| Category | Micro-tennis (parents-children) | Red ball (Mini-tennis) | Orange ball (¾ tennis court) | Green and yellow ball (full tennis court) | Yellow ball (full tennis court) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Ages | 3-4 years | 5-6-7 years | 7-8-9 years | Green: 9-10 years Yellow : 11-12 years | 13 yrs + |
| Schedule | Tue. & Thu.: 10 to 10:30 a.m. | Tue. & Thu.: 9 to 10 a.m. | Tue. & Thu.: 10:30 a.m. to 12 p.m. | Tue. & Thu.: 12:30 to 2 p.m. (green) Tue. & Thu.: 2 to 3:30 p.m. (yellow) | Tue. & Thu.: 3:30 to 5 p.m. |
| Duration (Starting week of June 25/8 weeks) | 2 x 30 min./week | 2 x 60 min./week | 2 x 90 min./week | 2 x 90 min./week | 2 x 90 min./week |
| Cost | \$85 | \$155 | \$225 | \$225 | \$225 |
| Location | Bellevue Park | | | | |

TENNIS (MEMBERSHIP)

Access to 4 hard surface courts and activities through the *Club de tennis de Pincourt*. Priority to Pincourt residents at all times. Court reservations online.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** Denise Bergeron at 514 453-6257 or www.tennispincourt.org. **New registration service online at www.tennispincourt.org.**

| Category | All | Adults, double league | Adults, single league |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Schedule | 7 days/week: 7 a.m. to 11 p.m. | Tue. Wed. evenings | By reservation |
| Duration | As of May | As of June | |
| Cost \$3 service fee for online registration | 18 yrs +: \$40 12 yrs +: \$25 \$15 discount for the second family member \$20 discount for additional family members (family : 2 ad. + children) Non-residents : \$20 extra | \$25 | \$15 |
| Location | Bellevue Park | | |

WALKING CLUB

Indoor walking to keep fit and healthy at Le Faubourg de l'Île Mall. Air conditioned.

Registration and information:

Sandra Laurella at 514 425-5885, option 1

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------|
| Category | Adult, mix |
| Schedule | Monday, Wednesday and Friday 7:30 a.m. to 9:30 a.m. |
| Duration | Year round |
| Cost | Free |
| Location | Faubourg de l'Île |

YOGA

Breathing techniques and postures to promote good health, good balance and flexibility (Hatha Yoga).

Registration: Online March 7 to 20 (\$5 discount). Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île. **Information:** 514 453-8981, ext. 242

| Category | Mix | Mix, Beginners | Mix, Inter.-Av. |
|-----------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Schedule | Mon., Wed. 10:30 a.m. to noon | Thursday 6 p.m. to 7:15 p.m. | Thursday 7:30 p.m. to 9 p.m. |
| Duration | Starts March 25 (10 weeks) | Starts March 28 (10 weeks) | |
| Cost | \$120 | \$70 | \$80 |
| Location | Omni-Centre | Chêne-Bleu | |

SOCIOCULTURAL ACTIVITIES

BOOK CLUB (in French)

You enjoy reading and discovering new authors? Join our book club and share your thoughts with us.



Information and registration:

Carole Chamberland at
514 425-1104, ext. 6244, or bibliopincourt@cstois-lacs.qc.ca

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Category | Mix, adults |
| Schedule | 3 rd Tuesday of each month (in French) 7 p.m. to 8:30 p.m. |
| Duration | September to June |
| Cost | Free |
| Location | Pincourt Library |

IPAD CLASS (in French)

IPad initiative classes. IPad provided during classes.

Registration in person: At the Omni-Centre, from March 8 to 16. **Required documents:** Birth certificate and health insurance card. **Certificate:** Civil status in large format or Baptistry (if issued before January 1994). **Information:** 514 453-8981, ext. 229

| | |
|-----------------|-----------------------------------------------|
| Category | 55 years + |
| Schedule | Advanced class Tuesday 9 to 11:30 a.m. |
| Duration | Starting April 9 10 weeks |
| Cost | Free \$5 for the class material (optional) |
| Location | Omni-Centre |

COMMUNITY GARDEN

Garden lots of 10 x 10 ft offered to Pincourt residents. Lots are awarded through a draw.

Information and registration: Lise Migneault-Charlebois at 514 453-5009 or Joanne Déry au 514 453-1386.

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| Category | 50 years +, Pincourt residents |
| Schedule | N/A |
| Duration | April to October |
| Cost | \$7 |
| Location | 114, chemin Duhamel (HLM) |

LINE DANCING

Enjoy an evening of line dancing.

Information and registration: Murielle Groulx at 450 424-4170

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| Category | Mix, adults |
| Schedule | Friday 7:30 p.m. to 10:30 p.m. |
| Dates | March 15, April 12, May 10 and June 7 |
| Cost | \$5 per evening, payable on site |
| Location | Omni-Centre |

HORTICULTURE

Outing, workshops and conferences offered by the *Société d' Horticulture Environnementale des villes de l'Île Perrot (S.H.E.I.P.)*

Information and registration: Suzanne Denis at 514 453-7083 or sheip@sympatico.ca

| | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Category | All |
| Schedule | Conferences: Last Wednesday of each month (February to April) Members private gardens visits: Every Thursday (mid-May to September) |
| Duration | Annual |
| Cost | \$30 per person or \$35 per couple per year Free conferences for members (\$5 for non-members) |
| Location | City Hall, Town of L'Île-Perrot |

MUSICAL THEATRE

Learn professional dancing and theater techniques while singing. Perform original choreographies from animated movies or classic children's movies. (Performance at the end of session)

Registration: Online from March 7 to 20 (\$5 discount)
Thursday and Friday, March 21 and 22, 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at Faubourg de l'Île.

Information: Corinne at 514 573-2784 or corinneroucoules@live.ca

| | | |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------|
| Category | Mix, 6 to 8 yrs | Mix, 9 to 12 yrs |
| Schedule | Thu.: 6 to 7 p.m. | Thu.: 7 to 8 p.m. |
| Duration | Starting April 11 10 weeks | |
| Cost | \$120 residents, \$130 non-residents | |
| Location | Omni-Centre | |

SOCIOCULTURAL ACTIVITIES

OIL PAINTING

Painting workshops for all levels.

Registration: Online March 7 to 20: \$5 discount. Thursday & Friday, March 21 and 22, from 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at the Faubourg de l'Île **Information:** Manon Labelle at 450 451-1001

| | | | |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Category | Mix, 16 years + | | |
| Schedule | Monday 1:30 to 4:30 p.m. | Monday 6:30 to 9:30 p.m. | Wednesday 1:30 to 4:30 p.m. |
| Duration | Starting March 25 8 weeks | | Starting March 27 8 weeks |
| Cost | \$115 | | |
| Location | Omni-Centre | | |

PRESCHOOL (ENGLISH)

Developmental program for children aged 3 to 5 offered by the *Pincourt Cooperative Preschool Inc.*

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, from 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at the Faubourg de l'Île.

Information: 514 453-8981, ext. 252, or pincourtcooperativepreschool@gmail.com.

Registrations open for September 2019. Registrations accepted on a regular basis.

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Category | Mix, 3-5 years |
| Schedule | Monday, Wednesday and Friday 9:15 a.m. to 11:30 a.m. |
| Duration | September to May |
| Cost | \$135 per month + \$100 registration fee (non-refundable) |
| Location | Omni-Centre |

STORY TIME

Story time and craft workshop.

Registration mandatory: 514 425-1104, ext. 6244 or bibliopincourt@cstois-lacs.qc.ca.

| | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Category | Thu.: mix, 2-5 years-old-children with an adult Sat.: mix, 4-7 years-old-children with an adult | |
| Schedule | English: 2 nd Thursday of each month Sat.: March 23 and April 20 10 a.m. | French: 3 rd Thursday of each month Sat.: March 30 and April 27 10 a.m. |
| Duration | September to June | |
| Cost | Free | |
| Location | Pincourt Library | |



SPANISH

Courses offered by the renowned *Academia Español Mistral*. Several levels available.

Registration: Thursday and Friday, March 21 and 22, from 6:30 p.m. to 8:30 p.m., at the Faubourg de l'Île.

Information: 450 424-6123, or academia.mistral@bellnet.ca or www.mistralspanishcourses.com

| | |
|-----------------|-----------------------------------------|
| Category | Level 1, 16 years + |
| Schedule | Tuesday 7 p.m. to 8:30 p.m. |
| Duration | April 9 10 weeks |
| Cost | \$175 + \$75 for class material + taxes |
| Location | Omni-Centre |



INDOOR AQUATIC ACTIVITIES

JOHN ABBOTT COLLEGE POOL

Registration: the registration period had ended on March 3.

To see the availability and register: 514 457-6610, ext. 5325.

To view the program:

www.johnabbott.qc.ca/community/casgrain-sports-centre/



VAUDREUIL-DORION POOL

Two essential steps:

1- Before March 10 - Mandatory creation of an account for all users who have not participated in a swimming course since January 2018. Allow a minimum approval period of at least 48 hours between account creation and registration.

2- Online registration for all. Starting March 14, at 12:30 p.m., to March 18, at 8:30 a.m.

Website: www.ville.vaudreuil-dorion.qc.ca (section Service to Residents/Online services section/Registration for Activities)

Information : 450 455-3371, option 4

(Monday to Thursday: 8:30 a.m. to 6 p.m. and Friday: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.)

| RESCUE TRAINING AND EDUCATION | | |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVITIES | COST (txs. inc.) | SCHEDULE |
| Bronze medal (prerequisite, 13 years old before April 26) | \$150 Additional charges: certification \$42, book \$50, and pocket mask \$18 | Intensive schedule from March 22 to April 26 Certification exam: May 3 |

FREE SWIM SCHEDULE UNTIL JUNE 2, 2019

| | Hours (may change without notice) | Lanes |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| Monday | 6 p.m. to 6:55 p.m. | No lanes Diving boards 1m and 3m available |
| Tuesday | 9 p.m. to 9:55 p.m. | 3 lanes for swimmers |
| Wednesday | 8:30 p.m. to 9:55 p.m. | 6 lanes for swimmers only |
| Thursday | 6 p.m. to 6:55 p.m. | 3 lanes for swimmers |
| Friday | 8 p.m. to 9:25 p.m. | 2 lanes for swimmers |
| Saturday | 3:30 p.m. to 4:40 p.m. | 2 lanes for swimmers |
| Sunday | 3:30 p.m. to 4:40 p.m. | No lanes for swimmers |

| PRICES | | | |
|------------------------|----------|--------|---------|
| | Children | Adults | Seniors |
| 70 min and less | \$1,25 | \$2,50 | \$1,75 |
| 85 min. | \$1,50 | \$3,50 | \$2,50 |
| Year pass (*) | \$26 | \$37 | \$32 |

* Membership card for free swim: you must go to the Recreation and Culture Department located at 3093, boul. de la Gare, room B-230. A membership card will be issued on the spot.

| ACTIVITIES | COST (txs incl.) | SCHEDULE |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Red Cross Swim from March 30 to June 2 (9 weeks) | | |
| Red Cross swimming preschool (24 month to 6 yrs) (Parent in water up to Crocodile level) | \$52 | Sat. or Sun. Duration: 30 min. |
| Red Cross Swimming junior 1 (6 yrs +) | \$52 | Sat. or Sun. NEW Duration: 30 min. |
| Red Cross Swimming junior (6 yrs +) (level 2 to 10) | \$65 | Sat. or Sun. Duration: 40 min. |
| Programs for adults: April 1 to Mai 30 (9 weeks) | | |
| Red Cross swimming/ Essential 1 and 2 | 16-54 yrs : \$72 55 yrs + : \$65 | Weekdays evenings Duration: 45 min. |
| Red Cross swimming/ Swimming styles | | |
| Aqua-health adapted | | |
| Aquadeep with music | | |
| Aquafitness with music | | |
| Aquatic fitness | | |
| Aquatic activity for future moms (pre-natal) | | |

IMPORTANT: Bathing cap mandatory. For safety reasons, children from 0 to 6 years old and children wearing floaters must be accompanied by a parent in the water.

PINCOURT OUTDOOR POOL

Registration online only | Resident: May 1 to June 1 Non-resident: May 15 to June 1 (limited places)
 Information and appointment for in-person registration: 514 453-8981, ext. 253 (administration fees of \$15)
 For online registration, please refer to the procedures on page 23.

For junior levels, children who are not autonomous in a one meter deep pool must be accompanied by a parent. Minimum and maximum number of participants required. Progression chart (proof of level passed) is required at registration. **Regular courses and clubs begin June 24.**

Due to ongoing works, the courses and free swim could be delayed.

| ACTIVITIES | REQUIREMENTS | DAY AND TIME | | COST |
|----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Groups for 2 to 6 yrs old | | | | |
| Turtle/Otter | 2-5 yrs old (Parent in water) | Tuesday and Thursday: 10:50 a.m. to 11:20 a.m. | | \$55 |
| Salamander/Moonfish | 2-5 yrs old (Parent in water) | | | |
| Crocodile | 3-6 yrs old (Last level passed) | Tuesday and Thursday: 10:15 a.m. to 10:45 a.m. | | |
| Whale | 3-6 yrs old (Last level passed) | | | |
| Groups for 6 yrs old + | | | | |
| Junior 1 | 6 yrs old + last level passed | Tuesday and Thursday: 9:30 a.m. to 10 a.m. | | \$55 |
| Junior 2 and 3 | | Tuesday and Thursday: 9 a.m. to 9:30 a.m. | | |
| Junior 4 | | Tuesday and Thursday: 9:30 a.m. to 10:15 a.m. | | |
| Junior 5, 6 and 7 | 6 yrs old + last level passed | Monday and Wednesday: 9 a.m. to 9:45 a.m. | | \$65 |
| Junior 8, 9 and 10 | | Monday and Wednesday: 9:50 a.m. to 10:35 a.m. | | |
| Clubs and activities (children) | | | | |
| Diving Club | 6 yrs old + able to swim | Monday and Wednesday: | 9:30 am to 10:15 a.m. (beg.) 10:15 a.m. to 11 a.m. (inter.) 11 a.m. to 11:45 a.m. (adv.) | \$100* |
| | | Tuesday and Thursday: | 8:30 a.m. to 9:15 a.m. (beg.) 9:15 a.m. to 10 a.m. (inter.) 10 a.m. to 10:45 a.m. (adv.) | |
| | | Friday: | 11:45 a.m. to 12:45 p.m. | |
| Junior synchro Club | 8-12 yrs old + able to swim | Monday: 8:15 a.m. to 9 a.m. Tuesday and Thursday: 10:45 a.m. to 11:45 a.m. | \$85* | |
| Senior synchro Club | 13 yrs old + able to swim | Tuesday and Thursday: 11:45 a.m. to 12:45 p.m. Wednesday: 8:15 a.m. to 9 a.m. | | |
| Swimming Club | 6 yrs old + able to swim | Monday, Wed. and Friday: 11:45 a.m. to 12:45 a.m. Tuesday and Thursday: 4:35 p.m. to 5:35 p.m. | \$115* | |
| Recreative Water-polo Club | 9-16 yrs old + able to swim | Monday and Wednesday: 9 a.m. to 9:45 a.m. Tuesday and Thursday: 11 a.m. to 11:45 a.m. | \$85* | |
| Young lifeguards/Leadership | 12 yrs old + able to swim | Tuesday and Thursday: 11:45 a.m. to 12:45 p.m. | \$70* | |

***An additional fee of \$10 will be requested by the Pincourt Aquatic Club for each child.**

| Adults courses | | | | Cost |
|-----------------------|--------------|------------------------------------------------|--|-------------|
| Aquaform | - | Monday and Wednesday: 10:40 a.m. to 11:40 a.m. | | \$65 |
| Master swimmers | Able to swim | Tuesday and Thursday: 6:45 p.m. to 7:45 p.m. | | \$65 |
| Intro to Diving | Able to swim | Monday: 6:45 p.m. to 7:45 p.m. | | \$50 |

FREE SWIM (Note: pool availability and free swim may be modified at any time according to weather conditions. Because of ongoing works, users services (toilets, cloakroom, etc.) will be offered in temporary arrangement.)

| | | | |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Pre-season schedule | No pre-season due to ongoing works. | | |
| Regular schedule | June 22 to Aug. 18 | Mon., Wed., Fri., Sat. and Sun.: | 1 to 8 p.m. + Tues. and Thurs.: 1 to 4:20 p.m. and 5:45 to 8 p.m. |
| Post-season schedule | Aug. 19 to Aug. 25 | May vary with weather conditions or student staff availability. | |

| PRICING | Season pass | Daily admission |
|-----------------|-------------|---------------------------------------------|
| Children | \$20 | Free (0 to 4 yrs) |
| Adults | \$35 | \$2 (adults) \$1 (5-17 yrs and 60 yrs +) |
| Family | \$65 | - |

Family activities package:
 (Proof of residency required)

1st child: 1st course = full price, 2nd course = 50 % discount and 3rd course and up = 75 % discount
2nd child: 1st course = full price, 2nd course = 50 % discount and 3rd course and up = 75 % discount
3rd child: free courses

PINCOURT DAY CAMP



| DAY CAMP | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activities | Crafts, sports, games, visits to the pool. |
| Participants | Pincourt residents only Children 6 to 14 years old Children younger than 6 must have completed kindergarten. |
| Schedule | Monday to Friday 9 a.m. to 3 p.m. |
| Duration | June 25 to August 9, 2019 (7 weeks) <i>Camp closed June 24 and July 1</i> |
| Cost | \$335 / child \$125 discount for 3 rd child and more T-shirt, outings and thematic workshops included. |
| Registration* | Online as of March 7 until June 1, 2019 Limited places. See registration procedures on page 23. *Registration made in person are by appointment only: 514 453-8981, ext. 242. <i>Administrative fee of \$15.</i> |

| DAYCARE SERVICE FOR THE DAY CAMP | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Participants | Children registered to day camp only |
| Duration | June 25 to August 9, 2019 (7 weeks) <i>Day care closed June 24 and July 1</i> |
| Schedule | 6:30 to 9 a.m. and 3 to 6 p.m. |
| Cost | \$40 registration fee \$8/day payable online in advance |
| Information | 514 453-8981, ext. 242 |
| Registration* | Online from March 7 to June 1, 2019 (see registration procedures on page 23) |

Note: The Town of Pincourt has the right to request proof of residency and may expel children showing behaviour problems without refund. Places are limited.



| NEW MINI-CAMP (EXTRA WEEK) | |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Add one more week of fun at our summer camp! | |
| Activities | Crafts, sports, games, visits to the pool. |
| Participants | Pincourt residents who have taken part in our 2019 summer camp. Limited places! First arrived, first served. |
| Schedule | Monday to Friday: 9 a.m. to 3 p.m. Daycare: 6:30 to 9 a.m. and 3 to 6 p.m. |
| Duration | August 12 to 16, 2019 (1 week) |
| Cost | Mini-Camp \$95 / child Daycare: \$40 / child (non refundable) |
| Registration* | Online: March 7 to June 1, 2019 (see registration procedures on page 23) |

| GYMINI DAY CAMP GYMNASTIC SPECIALISATION | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | The <i>Club de gymnastique Gymini</i> offers a day camp specialized in gymnastics for the pleasure of the children of 5 years and more! No matter the temperature, unforgettable moments and self-improvement are on the agenda this summer at the <i>Club de gymnastique Gymini</i> ! |
| Participants | Mix, 5 years + |
| Location | Centre Multisports (3093 de la Gare Blvd., Vaudreuil-Dorion) |
| Schedule | 9 a.m. to 4 p.m. Daycare (optionnal): 7 to 9 a.m. and 4 to 6 p.m. |
| Duration | Weekly registration June 25 to August 28 (9 weeks) |
| Cost | Starting at \$170 / week |
| Registration Information | Online only, as of February 25, 2019, at www.clubgymini.org . Voicemail at 450 455-3141 |

DAY CAMP



TRAINING PROGRAM TOWN OF PINCOURT (14-15 YEARS OLD)

Program leading to a "Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (DAFA)", offering a wide range of activities, outings and training, plus a T-shirt. Program to develop initiative, creativity, resourcefulness, and a sense of responsibility. Course material available in French only.

Each teen will participate in camp activities, will be evaluated during the summer training, and will receive an attestation of participation.

Employment as a monitor not guaranteed.

| | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Participants | Teens aged 14 or 15 Pincourt residents Limited places |
| Schedule | Monday to Friday 9 a.m. to 3 p.m. The aspiring monitor has to attend all theoretical and practical training during the 7 week day camp program in order to receive their "DAFA" diploma*. |
| Beginning | Tuesday, June 25, 2019 <i>Camp closed June 24 and July 1</i> |
| Duration | 7 weeks |
| Cost | \$180 for summer (7weeks) T-shirt, outings and DAFA certification included. |
| Information | Recreation and Community Services: 514 453-8981, ext. 242 |
| Registration** | Online as of March 7 (see registration procedures on page 23) |

CHÊNE-BLEU DAY CAMP (6 -14 YEARS)

Under an agreement between the Town of Pincourt and Centre Notre-Dame-de-Fatima, the Chêne-Bleu Day Camp* will offer children from 6 to 14 years old a wide variety of games, artistic and sports activities.

***Certified by the Association des camps du Québec.**

| | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Location | Chêne-Bleu High School 225 Pincourt Blvd., Pincourt |
| Cost | Depending on the program, price starting at \$114 /week (including \$30 discount for Pincourt residents). |
| Sports | Max Sport, Football, 1-2-3 Go, Ultimate Frisbee, Cheerleading G-Force, Parkour |
| Arts and culture | Hip-hop danse, programmer, Fur Feather and company and web-tv. |
| Others | Meals (\$), daycare(\$), transport (\$) and swimming (Mon., Wed., and Fri. afternoons) |
| Information Registration | 514 453-7600, ext. 221 Complete program: mon-camp-de-jour-du-chene-bleu.ca By mail or in person Centre Notre-Dame-de-Fatima 2464, boul. Perrot NDÎP J7V 8P4 or Faubourg de l'Île, on March 21 and 22, from 6:30 p.m. to 8:30 p.m. |

* Certification card will be issued upon participant's 16th birthday.

** Registrations made in person are by appointment only: 514 453-8981, ext. 242.

Administrative fee of \$15.







ABC
GESTION PARASITAIRE

Sur terre, sous terre
ou dans les airs, les experts
de la gestion parasitaire!



INSPECTION • PRÉVENTION • CONTRÔLE • RÉPRESSION

220A, boul. Harwood, Vaudreuil-Dorion  
450-510-5125 • abc-gestionparasitaire.com

HEURES DE LIVRAISON
Lundi au mercredi • 11h à 22h
Jeudi au samedi • 11h à 23h
Dimanche • 12h à 22h

DELIVERY HOURS
Mon. to Wed. • 11 a.m. / 10 p.m.
Thurs. to Sat. • 11 a.m. / 11 p.m.
Sunday • 12 p.m. / 10 p.m.

514 453-3000
108, boulevard Cardinal-Léger
Pincourt

PHARMAPRIX 

Suzanne Fradet
Propriétaire




HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi
8 h à 22 h
Samedi et dimanche
9 h à 21 h

- GALERIE BEAUTÉ 
- BEAUTÉ Rx SOINS DERMATO
- PRODUITS ALIMENTAIRES
- COMPTOIR POSTAL 
- LABORATOIRE DE TRAITEMENT DE PHOTO NUMÉRIQUE
- PHOTO PASSEPORT • STATIONNEMENT • LIVRAISON GRATUITE
- PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DISPONIBLES EN TOUT TEMPS
- ÉDUCATEUR AGRÉE EN DIABÈTE
- SERVICE D'UNE INFIRMIÈRE ET DE VACCINATION

SUR RENDEZ-VOUS: www.pharmaprix.ca/services/0031 

514 453-6332
101, boulevard Cardinal-Léger, Pincourt (Faubourg de l'Île)

Clinique dentaire
DOLEA 

Des soins
DENTAIRES
complets pour
toute la famille!

DRE JESSICA COUTO DMD DRE NICOLETA DOLEA DMD

SERVICES OFFERTS :

- Prévention/Nettoyage
- Dentisterie opératoire (plombage, esthétique facette)
- Traitement de canal
- Restauration couronne/pont et restauration sur implant
- Chirurgie des dents de sagesse
- Radiologie dentaire
- Prothèse amovible (prothèse complète et partielle, denturologiste sur place)
- Blanchiment de dents
- Parodontie (nettoyage en profondeur)
- Dentisterie enfant dès l'âge de 2 ans



116, boulevard Cardinal-Léger, Pincourt
Téléphone : 514 453-9810 • Télécopieur : 514 453-1117
Courriel : info@dentistedolea.com • www.dentistedolea.com

ÉDITIONS MÉDIA PLUS COMMUNICATION
Nous éditons gratuitement les publications des municipalités!

**DESIGN GRAPHIQUE
IMPRESSION
RÉGIE PUBLICITAIRE**

Cartes routières
Calendriers
Guides citoyens | touristiques | achat
Bulletins municipaux | Magazines
Mise à disposition gratuite de mobilier urbain



www.editionsmpc.ca • Courriel : info@editionsmpc.ca

**L'homme de Griffintown:
L'invité surprise du G7, de MARKUS**

Vous ne devinerez jamais
qui s'est invité au G7...

Si vous avez aimé L'homme invisible
de H. G. Wells, vous adorerez ceci.



**Disponible dès maintenant en
numérique et papier
dans toutes les bonnes librairies**

Pour en savoir plus sur cette nouvelle parution,
ou connaître ses différents points de vente,
visitez: editionslpd.com

Distribution: Edipresse Éditeur: La Plume D'or

R.B.Q. : 5639-2517-01



4^e GÉNÉRATION DE COUVREUR

100% satisfaction garantie



LE COUVREUR N° 1 DANS L'OUEST-DE-L'ÎLE

NOTRE SPÉCIALITÉ :

LES TOITURES RÉSIDENIELLES EN BARDEAUX D'ASPHALTE

Certification



TOIT EN BARDEAUX D'ASPHALTE • TOIT EN ASPHALTE ET GRAVIER
MEMBRANE ÉLASTOMÈRE • INSPECTION DE TOITURE ET PRÉVENTION
RÉPARATION ET ENTRETIEN DE TOITURE • VENTILATION DE TOITURE
PUITS DE LUMIÈRE • DÉGLAÇAGE ET DÉNEIGEMENT DE TOITURE



49, 8^e Avenue, Pincourt, Québec J7V 5H8 • 514 220-8492
aptoituresetfils@gmail.com • www.aptoituresetfils.com



CANADIAN TIRE

- Centre de jardinage
- Affûtage de patins
- Appâts vivants (vers)
- Service d'assemblage
- Livraison locale
- Inspection RVI
- Taille de clés
- Échange de bonbonnes de propane
- Permis de chasse
- Permis de pêche
- Permis d'accès aux sentiers pour VTT et/ou motoneige

**CENTRE MÉCANIQUE
À PLEINS SERVICES
DE TOUT POUR
VOS LOISIRS**

101, BOUL. CARDINAL-LÉGER, PINCOURT | 514 453-4211

HEURES D'OUVERTURE : Lundi au vendredi : 8 h - 21 h | Samedi et dimanche : 8 h - 17 h