

ACTIVITÉS SPORTIVES offertes par la Ville

INSCRIPTION VIA **LS⁺**
SPORT-PLUS

Cet automne, on **bouge!**

Dès le 14 septembre, session de 12 semaines**

** Sauf indications contraires

ABDOS, FESSIERS ET CUISSES

Entraînement intense et ciblé pour tonifier et sculpter ces zones clés. Par Patricial Noal.

Lundi ou mercredi : 19 h 45 à 20 h 45
(12 semaines, relâche 12 octobre)

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase
72 \$, 16 ans +

MARCHE NORDIQUE

Entraînement dynamique qui stimule et propulse votre santé globale en améliorant votre cardio, votre musculation, votre flexibilité et votre équilibre!

Se pratique avec des bâtons spécifiques (fournis).
Par Diane Pagé.

DÉBUTANT

Mardi : 10 h 30 à 11 h 30
75 \$, 16 ans et +

INTERMÉDIAIRE

Ayant déjà participé à une session
Mardi : 9 h 15 à 10 h 15

MULTINIVEAUX

Jeudi : 9 h 30 à 10 h 30
Parc Bellevue • 72 \$, 16 ans +



YOGA SUR CHAISE **50+**

Une forme adaptée de yoga qui permet de pratiquer des postures et des exercices de respiration tout en restant assis sur une chaise. Par Susan Frederick.

Mardi ou vendredi : 10 h 30 à 12 h (relâche le 4 décembre)
Omni-Centre
108 \$, 50 ans +



PILATES

Exercices qui allient force, équilibre, respiration et souplesse. Par Diane Pagé.

Dimanche : 10 h 15 à 11 h 15 (relâche le 11 octobre)
École Notre-Dame-de-Lorette
72 \$, 16 ans +

Inscription résidents.tes : 31 août au 13 septembre, dès 9 h
Inscription non-résidents.tes* : 8 au 13 septembre, dès 9 h
Information : 514 453-8981, poste 229

Tarification uniforme : 6 \$ par heure de cours*
*Frais additionnels de 10 \$ par session pour les non-résidents

YOGA Omni-Centre • Par Susan Frederick

DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	MULTINIVEAUX
Mardi : 18 h à 19 h 15 90 \$, 16 ans et +	Mardi : 19 h 30 à 21 h 108 \$, 16 ans +	Lundi ou mercredi : 10 h 30 à 12 h (relâche le 12 octobre) 108 \$, 16 ans +

20-20-20 **50+**

20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation, suivies de 20 minutes de travail sur le tronc et l'équilibre avec des étirements.

DÉBUTANT

Lundi, mercredi ou vendredi : 13 h 15 à 14 h 15
Lundi et mercredi par Rachel Ellison
Vendredi par Patricia Noal.
Relâche le 12 octobre et 4 décembre

INTERMÉDIAIRE

Mercredi ou vendredi : 12 h à 13 h
Mercredi par Eleonora Nakova et vendredi par Patricia Noal.
Relâche le 4 décembre
Omni-Centre • 72 \$

CARDIO-INTERVALLE

Exercices de haute intensité avec des périodes de musculation.
Par Patricial Noal.

Lundi ou mercredi : 18 h 30 à 19 h 30
(Relâche 12 octobre)
École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase
72 \$, 16 ans +



NOUVEAU

ESSETRICS

Cours qui combine étirements, renforcement musculaire et mobilité articulaire. Il aide à améliorer la souplesse, la posture, l'équilibre et le bien-être général.
Par Lori Lesperance

Jeudi : 18 h 30 à 19 h 30
École Notre-Dame-de-Lorette • 72 \$, 16 ans +

TAÏ CHI (BA DUAN JIN)

Une version allégée du Taï chi est proposée : une série de huit mouvements simples et fluides, qui aide à améliorer la souplesse, l'équilibre et qui réduit les tensions, tout en permettant de se recentrer. Par Alicia Wang

Dimanche : 10 h 30 à 11 h 30 (8 semaines)
Parc Bellevue • 48 \$, 16 ans +

ZUMBA

Ce cours de fitness combine danse et tonification musculaire avec des poids légers afin d'améliorer la forme physique et la coordination. Par Nicole Trottier.

ZUMBA GOLD Omni-Centre

Lundi : 12 h à 13 h
Mercredi : 10 h 45 à 11 h 45
72 \$, 50 ans et +

ZUMBA **NOUVEAU**

École Notre-Dame-de-Lorette,
Gymnase
Mardi : 19 h 45 à 20 h 45
72 \$, 16 ans et +

BADMINTON ET PICKLEBALL INTÉRIEUR

Espadrilles propres obligatoire.
Apportez votre équipement.
Dès le 13 septembre

Omni-Centre, 8 \$/terrain/heure
*réservation d'une heure par adresse de résidence

BADMINTON LIBRE

Dimanche : 13 h à 17 h

PICKLEBALL LIBRE

Mardi : 15 h à 17 h
Vendredi : 16 h à 18 h

RÉSERVATIONS

En ligne (résidents seulement)

Allez sur le site Web et cliquez sur [Inscription Sport Plus](#) dans le menu du haut (**réservation obligatoire**). Les résidents peuvent réserver 5 jours avant la date, entre 8 h et minuit.

Par téléphone

Résidents : du lundi au jeudi précédant les dates de badminton libre, de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 45 ainsi que le vendredi de 8 h 30 à 12 h, en composant le 514 453-8981, poste 229.

Non-résidents : S'il reste de la place, un jour ouvrable précédant les dates de badminton libre par téléphone seulement en composant le 514 453-8981, poste 229.



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES offertes par la Ville

ATELIER DE PEINTURE

En première partie de cours, la professeure enseignera une technique de peinture. En 2^e partie de cours, les participants pourront peindre leur propre œuvre et recevoir des conseils personnalisés par la professeure.

Par Manon Labelle

Lundi : 13 h 30 à 16 h 30 ou 18 h 30 à 21 h 30 • 10 semaines, relâche le 12 octobre
Omni-Centre • 180 \$, 16 ans +

ATELIER D'AQUARELLE

Exploration des notions de base en aquarelle. S'adresse aux débutants, mais les artistes expérimentés sont également invités. Matériel fourni.

Par Daniela Cretu

Mercredi : 19 h à 20 h 30 • 5 semaines
Omni-Centre • 45 \$, 16 ans +



INSCRIPTION VIA **LS⁺**
SPORT-PLUS

TONUS MUSCULAIRE

Un cours d'intensité variée qui utilise une gamme d'exercices visant l'augmentation du tonus et de la force musculaire.

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase

Mardi : 18 h 30 à 19 h 30 **NOUVEAU**

Par Rachel Ellison

Jeudi : 19 h 30 à 20 h 30

Par Patricia Noal

Dimanche : 9 h à 10 h (relâche le 11 octobre)

Par Rachel Ellison

72\$, 16 ans et +

ACTIVITÉS À L'ARÉNA



PATINAGE LIBRE

Gratuit

Tous les dimanches de 15 h 30 à 17 h

4 octobre 2026 au 11 avril 2027 (inclusivement)

Journées additionnelles

13 et 27 novembre, 25 janvier et 12 février (12 h à 14 h 15)
22, 23 et 30 décembre et 1^{er} au 5 mars (13 h à 15 h 50)

ARÉNA CITÉ-DES-JEUNES

(2580, rue Paul Gérin-Lajoie, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 9H8)

Le port du casque de protection est recommandé.

Preuve de résidence requise



Hockey Libre

Venez jouer au hockey de 9 h 45 à 12 h 50
aux dates suivantes :

13 et 27 novembre, 22, 23 et 30 décembre,
1^{er} au 5 mars 2027*.

*si glace extérieure fermée pour le hockey.

INTERCULTURAL Festival INTERCULTUREL

6 spectacles interculturels
Activités gratuites pour enfants
Plus de 40 kiosques!



Sarahmée

19 SEPTEMBRE 2026
11 h à 16 h au parc Bellevue

Spectacles

11 h 30	Jean-François Bibeau Interactif Canada	
12 h 25 & 13 h 05	Mayada et Carole Danse Égypte	
12 h 50	Irish Costello Danse Irlande	
13 h 20	Sarahmée	
14 h 40	Kavinalaya Dance Academy Danse Inde	
15 h 05	Pamana Danse Philippines	

Activités gratuites

- Décoration de biscuits
- Henné
- Maquillage pour enfants
- Jeux gonflables
- Jeux d'eau avec les pompiers (si la température le permet)

JOIGNEZ-VOUS AU COMITÉ ORGANISATEUR
POUR L'ÉDITION 2027 EN CONTACTANT
S.MARTEL@VILLEPINCOURT.QC.CA

Venez découvrir les kiosques

Nourriture, artisanat
et organismes

- Tirage de paniers cadeaux
- Menu dégustation à 5 \$



ACTIVITÉS offertes par la Ville

Pour plus d'informations sur les activités, nous vous invitons à consulter le site et
calendrier Web : WWW.VILLEPINCOURT.QC.CA Info : 514 453-8981, poste 229



LA GRANDE MARCHÉ
Dimanche 18 octobre au parc Olympique
Échauffement : 10 h
Départ : 10 h 30
3 ou 5 km

La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et le Grand défi Pierre Lavoie organisent encore cette année la Grande Marche.

Toutefois, vous pouvez vous inscrire à « **Je marche à la maison** » afin de courir la chance de gagner un des 50 manteaux Grand Marcheur. Inscription <https://onmarche.com/>



Concerts

À L'ÉGLISE SAINT-PATRICK

Ouverture des portes à 19 h. Premier arrivé, premier servi.
Prix des billets :

Résidents.tes : 10 \$ via Sport-Plus

Non-résidents.tes : 15 \$ via Sport-Plus

Places limitées



CONCERT À LA CHANDELLE

Vendredi, 23 octobre, 19 h 30

Les billets seront en vente à partir du 31 août.



CONCERT DE NOËL AVEC TRIFECTA

Vendredi 11 décembre, 19 h 30

Les billets seront en vente à partir du 19 octobre.



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

**ATELIER CUISINE :
LES PETITS CHEFS D'HALLOWEEN (7 ANS +)**

Samedi 24 octobre, 10 h 30 à 12 h

Dans cet atelier d'inclusion inversée, les enfants neurotypiques et les enfants à besoins particuliers cuisinent, apprennent et s'amuse ensemble dans un environnement bienveillant et stimulant. Enfile ton tablier et prépare-toi à cuisiner de délicieuses recettes inspirées de l'Halloween en compagnie de Karine de *C'est moi le chef!* Au menu : des créations aussi amusantes que gourmandes, où citrouilles, fantômes et autres surprises d'Halloween seront à l'honneur.

**ATELIER DE BRICOLAGE :
FABRIQUE TON MONSTRE D'HALLOWEEN (5 ANS +)**

Samedi 31 octobre, 10 h 30 à 12 h

Avec Stacey Monk

Laisse libre cours à ton imagination en créant un monstre d'Halloween complètement unique! À l'aide de différents matériaux, donne vie à une créature aussi drôle qu'effrayante. Yeux rigolos, dents pointues, cornes, poils colorés... tout est permis!

KIOSQUE DES JARDINS, PARC OLYMPIQUE

DISTRIBUTION DE BONBONS ET ANIMATION À L'EXTÉRIEUR

Samedi 31 octobre, 17 h 30 à 20 h 30

Ambiance mystérieuse et amusante à l'extérieur avec personnages costumés.

Nos pompiers et pompières seront sur place afin d'assurer la sécurité et de remettre des friandises aux enfants.

Venez en grand nombre!



FRISSE
D'HALLOWEEN

ATELIER LIBRE : LETTRE AU PÈRE NOËL

20 novembre au 2 décembre · Bibliothèque

Aidez vos enfants à écrire leur lettre au Père Noël dans un espace spécialement aménagé à la bibliothèque!

Les petits pourront s'installer confortablement sur un plan de travail conçu pour eux et rédiger leurs souhaits les plus chers. Ils auront ensuite l'occasion unique de les remettre directement au Père Noël à l'Omni-Centre le samedi 5 décembre prochain!

MARCHÉ DE NOËL DE PINCOURT

Samedi 21 novembre et dimanche 22 novembre, 10 h à 16 h · Omni-Centre

Cette activité est organisée par le Cercle de Fermières de Pincourt.

Information : Josée Giroux au 514 922-1673 ou jozeegiroux@gmail.com



FLASH TES LUMIÈRES

Mardi 1^{er} décembre, à 18 h 30

Joignez-vous à nous devant l'Omni-Centre pour l'illumination des lumières!

Musique, chocolat chaud, café et biscuits seront offerts sur place (quantité limitée)

Allumons ensemble les lumières de nos maisons pour faire briller toute la ville.

Apportez des denrées non périssables pour aider les familles.

Les denrées seront remises aux organismes de collectes de dons de Pincourt.

FÊTE DE NOËL · OMNI-CENTRE

Samedi 5 décembre, 9 h à 15 h 30

Journée d'activités gratuites.



Apporte ta **lettre au Père Noël** et prépare-toi pour un moment inoubliable : rencontres, photo et de beaux souvenirs à rapporter à la maison.



La **rencontre avec le Père Noël** est réservée aux enfants de 10 ans et moins réserve ta plage horaire sur Sport-Plus à partir du 4 novembre



Enfants à besoins particuliers :

8 h 30 à 9 h : activités variées

9 h à 9 h 30 : rencontre avec le Père Noël, dans une ambiance calme

La fête de Noël est réservée aux citoyens de Pincourt, une preuve de résidence est requise.