

PROGRAMMATION

LOISIRS, CULTURE et BIBLIOTHÈQUE

Automne 2026



INSCRIPTION EN LIGNE

DÈS LE 26 AOÛT 18 H 30



PÉRIODE
D'INSCRIPTION :
voir toutes les
informations à la **PAGE 4**

COMPLEXE MUNICIPAL
781, rang du Bas-de-L'Assomption Nord
450 589-5671
bureauducitoyen@ville.lassomption.qc.ca
ville.lassomption.qc.ca



L'ASSOMPTION



INFORMATIONS

Automne 2026

Lieux d'activités	2	Échange de costume d'Halloween	29
Renseignements généraux et politique d'annulation	3	Navette de la Maison des jeunes L'Escapade	29
Période d'inscription	4	Journées de la culture	30
Programme Accès-loisirs	4	Vieux palais de L'Assomption	30
Bibliothèque Christian-Roy	5	Expositions	31
Activités de sport et de loisir	6	Organismes culturels, communautaires, sportifs et plein air	33
Flip ta planche	9	Théâtre Hector-Charland	35
Activités culturelles et communautaires	15	Marché de Noël de L'Assomption	35
Ateliers et conférences	16	Événements automne 2026	36
Joujouthèque	28		

LÉGENDE

ENFANTS - 0 à 12 ans

ADOS - 13 à 17 ans

ADULTES - 18 à 54 ans

AÎNÉS - 55 ans et plus

 ACTIVITÉS DE SPORT ET DE LOISIR

 ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

 ATELIERS | CONFÉRENCES

 SPECTACLE

 NOUVEAUTÉ

 PARENT-ENFANT

 GRATUIT

 RÉSIDENT

 NON-RÉSIDENT

 INFORMATION

 INSCRIPTION

LIEUX D'ACTIVITÉS

Ancienne caserne : 379, rue Dorval

Aréna de L'Assomption : 150, rue Dorval

Bibliothèque Christian-Roy :

375, rue Saint-Pierre

2600, boulevard l'Ange-Gardien Nord
(Succursale Gareau)

Centre communautaire : 379, rue Dorval

Collège de l'Assomption :

270, boulevard de l'Ange-Gardien

École des Saules : 55, rue Laurier

École Gareau :

2600, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

École Louis-Laberge :

969, boulevard Lafortune

École secondaire de l'Amitié :

1600, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

École secondaire Paul-Arseneau :

170, boulevard Hector-Papin

Maison de la culture : 375, rue Saint-Pierre

Maison des jeunes L'Escapade de L'Assomption : 379, rue Dorval

Parc des Moissons :

1118, boulevard Jacques-DeGeay

Parc écologique de L'Assomption :

1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

Place Karl-Tremblay :

261, boulevard de l'Ange-Gardien

Salle municipale :

2800, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

Vieux palais : 255, rue Saint-Étienne

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

CARTE ACTION L'ASSOMPTION

La carte Action L'Assomption est **obligatoire pour toute inscription** aux activités se trouvant dans la programmation de la Division loisirs, culture et bibliothèque, et ce, pour chaque membre de la famille.



OÙ SE PROCURER LA CARTE?

EN LIGNE	EN PERSONNE
NOUVELLE ADHÉSION : via le site Internet de la Ville sur la page Services en ligne (section Inscription aux activités)	BUREAU DU CITOYEN 781, rang du Bas-de-L'Assomption Nord
RENOUVELLEMENT : via votre compte Sport-Plus	BIBLIOTHÈQUE CHRISTIAN-ROY 375, rue Saint-Pierre

COÛT

La carte Action L'Assomption est gratuite et est valide pour une période de deux ans. Des frais de 4\$ seront exigés pour le remplacement d'une carte perdue ou détériorée.

FRAIS D'INSCRIPTION

Les frais doivent être acquittés lors de l'inscription en ligne par carte de crédit (Visa ou Mastercard). Aucune réservation ne sera acceptée par téléphone.

POLITIQUE FAMILIALE DE RÉDUCTION À L'INSCRIPTION

Un rabais de 10\$ est automatiquement appliqué lors de l'inscription simultanée d'une deuxième inscription et les suivantes pour les membres d'une même famille. Les membres de la famille doivent être âgés de moins de 18 ans et résider sur le territoire de la ville de L'Assomption.

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

La Carte accompagnement loisir (CAL) accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur de la personne handicapée aux activités offertes dans la programmation. Pour en faire la demande, visitez le carteloisir.ca ou téléphonez au 1 833 693-2253.

Pour plus de renseignements : Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Lanaudière arplhanaudiere.org



FRAIS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

Un remboursement des frais de non-résident est accordé pour les inscriptions à une activité aquatique offerte par une municipalité voisine.

Seuls les abonnements seront remboursés. Aucune inscription unique (bain libre, aquafête, camp de jour, etc.) ou inscription à un cours privé ou semi-privé ne seront acceptées.

À noter qu'une telle demande fera l'objet d'une analyse de la Division loisirs, culture et bibliothèque. Pour faire votre demande de remboursement, veuillez visiter le site Internet de la Ville dans la section Services en ligne et remplir le formulaire Frais activités non-résidents. La demande doit être déposée avant la fin de la session durant laquelle l'activité a lieu. Dans le cas des cartes d'accès aquatique, la demande doit être transmise au plus tard 60 jours suivant l'inscription. **La demande sera traitée au cours de la session visée par celle-ci.**

Suivez la Ville de L'Assomption sur ses différentes plateformes :



POLITIQUE D'ANNULATION

ANNULATION PAR LE PARTICIPANT

Entre l'inscription et plus de 6 jours ouvrables avant le début de l'activité*
Remboursement du montant de l'inscription moins 30\$ de frais d'administration par activité ou semaine annulée, par participant.

Entre le 5^e jour avant le début de l'activité et le 2^e cours

Émission d'une note de crédit équivalant au coût total de l'activité moins le coût des cours qui ont été donnés et des frais d'administration de 30\$. Cette note de crédit est applicable pour toute autre activité de la Division loisirs, culture et bibliothèque. Elle est transférable aux autres membres de la famille immédiate.

Pour des raisons de santé, sur présentation d'une attestation médicale*

Remboursement moins le coût des cours qui ont été donnés à la date de la demande de remboursement et des frais d'administration de 30\$ par activité ou semaine annulée.

Après le 3^e cours ou si l'activité ne dure qu'une journée

Aucun remboursement ou note de crédit.

ANNULATION PAR LA DIVISION LOISIRS, CULTURE ET BIBLIOTHÈQUE*

La Ville de L'Assomption se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité (lieu, horaire, etc.) dans le cas où le nombre de participants s'avère insuffisant. Dans ce cas, le participant pourra obtenir un remboursement intégral.

* À noter que les remboursements se font sur la carte de crédit qui a servi au paiement sur Sport-Plus. Si un autre mode de paiement a été utilisé, le remboursement se fera par dépôt direct.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Par Internet

(carte de crédit seulement)

POUR LES RÉSIDENTS DE
L'ASSOMPTION ET DÉTENTEURS DE
LA CARTE ACTION L'ASSOMPTION

À partir du mercredi
26 août à 18 h 30

POUR LES NON-RÉSIDENTS ET
DÉTENTEURS DE LA CARTE ACTION
L'ASSOMPTION*

À partir du lundi
31 août à 9 h

* Les non-résidents peuvent maintenant s'inscrire en ligne aux activités via Sport-Plus. La carte Action L'Assomption est obligatoire pour toute inscription. Pour se procurer une carte, rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Assomption dans la section Services en ligne.

MARCHE À SUIVRE POUR PROCÉDER À UNE INSCRIPTION EN LIGNE :

- 1 Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Assomption au **VILLE.LASSOMPTION.QC.CA**
- 2 Dans le menu de droite, cliquez sur **SERVICES EN LIGNE**
- 3 Cliquez ensuite sur **INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**
- 4 Une fois sur le site Internet de Sport-Plus, cliquez sur **SE CONNECTER**
- 5 Si vous n'avez pas de compte Sport-Plus, rendez-vous dans la section de gauche puis cliquez sur **CRÉER MON DOSSIER**

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS L'ASSOMPTION

INITIATIVE PERMETTANT AUX PERSONNES À FAIBLE REVENU
D'AVOIR ACCÈS À DES ACTIVITÉS DE LOISIR GRATUITES.

OFFERT AUX RÉSIDENTS DE
LA VILLE DE L'ASSOMPTION
SEULEMENT

Dès le 10 août, téléphonez à la Société de Saint-Vincent de Paul de L'Assomption (450 589-6655) ou de Saint-Gérard-Majella (450 588-7934) afin de souscrire au programme (laissez un message sur la boîte vocale s'il n'y a pas de réponse). Une preuve de revenu et une preuve de résidence pourraient être demandées.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Un employé de la Division loisirs, culture et bibliothèque vous contactera dans la semaine du 7 septembre pour vous proposer les activités disponibles.

POUR ÊTRE ADMISSIBLE, LE REVENU
AVANT IMPÔT DOIT ÊTRE INFÉRIEUR AU
SEUIL INDICQUÉ DANS LE TABLEAU CI-
CONTRE.

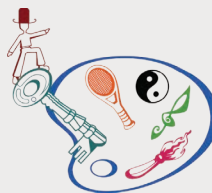


TABLEAU DU SEUIL DE REVENU
SELON STATISTIQUE CANADA 2025

1 personne	31 906 \$
2 personnes	39 721 \$
3 personnes	48 832 \$
4 personnes	59 288 \$
5 personnes	67 244 \$
6 personnes	75 839 \$
7 personnes ou plus	84 436 \$

À noter que les activités proposées au Programme Accès-Loisirs L'Assomption ne sont pas toutes celles proposées à l'intérieur de la Programmation automne 2026 et seront connues seulement dans la semaine du 7 septembre.

En partenariat avec la Maison La Trace et les Sociétés de Saint-Vincent de Paul de L'Assomption et de Saint-Gérard-Majella.

BIBLIOTHÈQUE CHRISTIAN-ROY

TÉLÉPHONE

450 589-5671, poste 3100

COURRIEL

bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca

SITE INTERNET

bibliotheque.ville.lassomption.qc.ca

CATALOGUE DE RECHERCHE

catalogue.ville.lassomption.qc.ca

MAISON DE LA CULTURE

375, rue Saint-Pierre

HORAIRE RÉGULIER

Lundi	Fermé
Mardi	11 h à 19 h
Mercredi	11 h à 19 h
Jeudi	11 h à 19 h
Vendredi	9 h à 17 h
Samedi	9 h à 17 h
Dimanche	12 h à 17 h

SUCCURSALE GAREAU

2600, boulevard l'Ange-Gardien Nord

HORAIRE RÉGULIER

Lundi	17 h à 20 h
Mardi	–
Mercredi	17 h à 20 h
Jeudi	17 h à 20 h
Vendredi	–
Samedi	9 h à 17 h
Dimanche	9 h à 14 h

Les deux succursales seront fermées lors des congés fériés suivants :

- Fête du travail : 7 septembre
- Action de grâce : 12 octobre
- Temps des fêtes : 24 au 26 décembre - 31 décembre au 2 janvier

SERVICE	DESCRIPTION	INFORMATION INSCRIPTION
PRÊT DE LIVRES NUMÉRIQUES	Cette plateforme vous permet d'accéder gratuitement à plus de 20 000 livres numériques et audionumériques de langue française. Plusieurs nouveautés y sont ajoutées chaque mois!	Pour y accéder : lassomption.pretnumerique.ca
CLINIQUE DE DÉPANNAGE DU LIVRE NUMÉRIQUE	Pour une formation ou du soutien technique au prêt de livres numériques, la Bibliothèque Christian-Roy offre un service ponctuel de dépannage sur rendez-vous.	Remplissez ce formulaire du meilleur de vos connaissances pour nous aider. Nous vous contacterons dès que possible.
SERVICES EN LIGNE	Grâce à votre numéro d'abonné et votre mot de passe, vous avez accès à votre dossier d'abonné en ligne. Vous pouvez faire des recherches de documents, consulter les ressources numériques, réserver des titres, renouveler le prêt de vos documents, consulter votre historique de prêts, etc.	catalogue.ville.lassomption.qc.ca Contactez-nous pour obtenir votre mot de passe.
BIBLIO-SANTÉ	Ce programme consiste en une série de 16 cahiers thématiques qui renseignent les proches aidants et les usagers de la santé sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés. Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture et de films.	Trois façons d'obtenir votre trousse Biblio-Santé sur le sujet qui vous concerne : • au comptoir de prêt de la bibliothèque; • sur le site du programme Biblio-Santé; • sur la plateforme de livres numériques lassomption.pretnumerique.ca.
UNE NAISSANCE UN LIVRE	Vous êtes parent d'un enfant d'un an ou moins? Abonnez-le à votre bibliothèque publique et recevez une trousse de bébé-lecteur contenant un livre cartonné et d'autres belles surprises! Une preuve de la date de naissance de l'enfant doit être fournie (ex.: certificat de naissance ou carte d'assurance maladie).	Pour en savoir plus : unenaissanceunlivre.ca
BIBLIO-JEUX	Biblio-Jeux est un programme de stimulation du langage autour du jeu pour les enfants et leurs familles en bibliothèque. La bibliothèque met à votre disposition une vaste collection de jeux éducatifs pour jouer sur place.	Appelez à la bibliothèque pour réserver votre place horaire. Pour en savoir plus : ville.lassomption.qc.ca/biblio-jeux/

RENDEZ-VOUS DANS LA SECTION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES À LA PAGE 15 POUR CONNAÎTRE TOUTES LES ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA BIBLIOTHÈQUE.

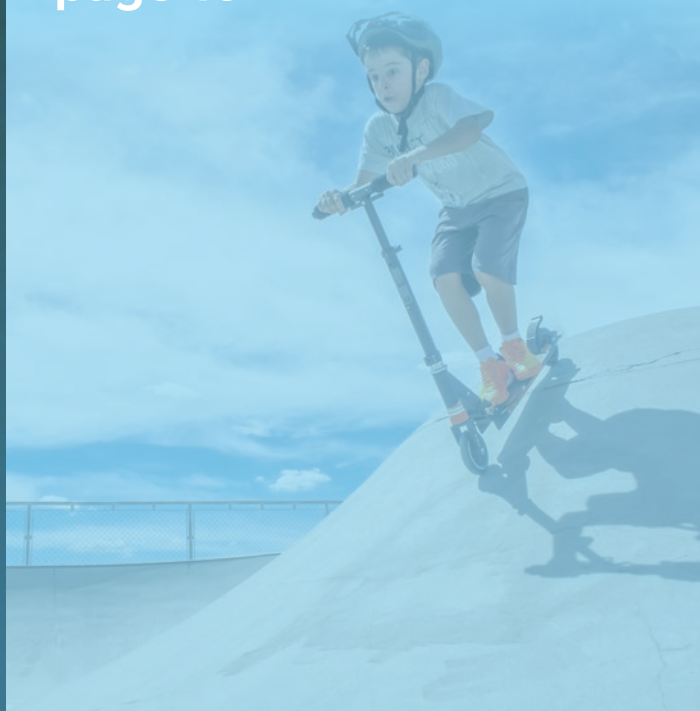
Activités de **SPORT** et de **LOISIR**

N NOUVEAUTÉS



COURS DE TROTINETTE

page 10



TABATA

page 12





ACTIVITÉS DE SPORT ET DE LOISIR

ACTIVITÉS LIBRES BADMINTON, PICKLEBALL ET VOLLEYBALL

La carte d'accès aux activités libres est obligatoire pour participer aux différentes activités sportives. Pour seulement 65\$ par année, vous aurez un accès illimité aux activités libres de badminton, de pickleball et de volleyball.

POUR OBTENIR LA CARTE D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS LIBRES:

- dès le 26 août à 18 h 30, rendez-vous sur le site de Sport-Plus et ajoutez l'activité « Carte activités libres » à votre panier.

La carte d'accès aux activités libres est valide pour une période de 12 mois à partir du moment où l'achat est effectué. Pour toute question ou pour vérifier si votre carte est encore valide, veuillez contacter le Bureau du citoyen au **450 589-5671, option 1**.

Pe PARENT-ENFANT **★** NOUVEAUTÉ **G** GRATUIT **R** RÉSIDENT **NR** NON-RÉSIDENT **i** INFORMATION **✍** INSCRIPTION

ACTIVITÉ	ENFANTS ADOS ADULTES AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
BADMINTON		16 ans et plus	15 septembre au 8 décembre (relâche 6, 10 octobre et 26 novembre)	Mardi 19 h à 22 h	Gymnase École secondaire de l'Amitié	R 65\$/année NR 130\$/année	Apportez vos raquettes et vos volants.
				Jeudi 20 h à 22 h	Gymnase École Gareau		
				Samedi 9 h à 12 h			
PICKLEBALL		16 ans et plus	14 septembre au 17 décembre (relâche 27 septembre, 4, 5, 11, 12, 25 octobre et 26 novembre)	Dimanche 9 h à 12 h	Gymnase École secondaire de l'Amitié	R 65\$/année NR 130\$/année	Apportez vos raquettes et vos balles.
				Lundi 19 h à 22 h	Gymnase École Louis-Laberge		
				Mardi 19 h à 22 h			
				Jeudi 19 h à 22 h	Salle polyvalente École Louis-Laberge		
VOLLEYBALL Débutant		16 ans et plus	14 septembre au 16 décembre (relâche 5, 7 et 12 octobre)	Lundi 19 h à 22 h	Gymnase École secondaire Paul-Arseneau	R 65\$/année NR 130\$/année	Apportez vos ballons.
				Mardi 19 h à 22 h			
				Mercredi 19 h à 22 h	Gymnase École secondaire de l'Amitié		
Intermédiaire à avancé							



ACTIVITÉS DE SPORT ET DE LOISIR

Pe PARENT-ENFANT
★ NOUVEAUTÉ
G GRATUIT
R RÉSIDENT
NR NON-RÉSIDENT
i INFORMATION
📝 INSCRIPTION

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES MIXTES					12 à 17 ans	15 septembre au 8 décembre	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	Gymnase École des Saules	G	Maison des jeunes L'Escapade 450 705-4811 maisondesjeuneslassomption.com
ATHLÉTISME					Vous avez envie d'apprendre ou de perfectionner les différentes disciplines en athlétisme? Vous pourrez faire des sauts, des haies, des lancers, du sprint et de l'endurance. Que vous soyez débutants ou experts, les entraîneurs formés vous guideront dans l'atteinte de vos objectifs.					
					3 ans et plus Adulte			École secondaire Jean-Baptiste-Meilleur (Repentigny)		Club d'athlétisme Lanaudière-Olympique lanaudiereolympique.ca lanaudiereolympique@gmail.com
BALLON SUR GLACE					7 à 19 ans		Entraînements les dimanches matins	Complexe JC Perreault (620, rue J. Oswald Forest à Saint-Roch-de-l'Achigan)	200 \$ à 300 \$ selon la catégorie	Ballon sur glace Lanaudière Patrick Tétrault 514 823-8579 ballonsurglancelanaudiere@hotmail.com ballonsurglancelanaudiere.com
BASKETBALL PERSÉVÉRANCE					Développer la pratique du basketball en permettant aux jeunes passionnés de s'épanouir dans leur sport.					
					6 à 12 ans	18 septembre au 27 novembre (relâche 2 et 30 octobre)	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase École des Saules	R 157 \$ NR 211 \$	Matériel inclus Pour jeunes motivés et bien chaussés. En ligne via Sport-Plus
BELFIT CARDIO FEMMES SEULEMENT					Entraînement holistique réservé à la femme. Courte méditation suivie d'un réchauffement, de 25 minutes de cardio, d'exercices pour renforcer la gaine posturale et d'étirements.					
					18 ans et plus	30 septembre au 16 décembre	Mercredi 19 h à 20 h	Salle polyvalente École Louis-Laberge	R 95 \$ NR 128 \$	Matériel suggéré : tapis de yoga Professeure : Louise Mackrous En ligne via Sport-Plus
BELFIT FLOW FEMMES SEULEMENT					Entraînement où la vitalité et la santé physique s'harmonisent sur des rythmes enivrants, envoûtants et par des mouvements simples et efficaces.					
					18 ans et plus	28 septembre au 21 décembre (relâche 5 et 12 octobre)	Lundi 19 h à 20 h	Salle polyvalente École Louis-Laberge	R 87 \$ NR 117 \$	Matériel suggéré : tapis de yoga Professeure : Louise Mackrous En ligne via Sport-Plus
BODY DESIGN					Activité cardio et musculaire variée offrant un entraînement complet pour le corps.					
					16 ans et plus	14 septembre au 9 décembre (relâche 5 et 12 octobre)	Lundi et mercredi 19 h à 19 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	R Moins de 18 ans : 76 \$ Adulte : 132 \$ NR 178 \$	Professeure : Lyne Lafontaine En ligne via Sport-Plus

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
BOUGER PLUS					Cardio, musculation et étirements pour tous les niveaux.					
					50 ans et plus	11 septembre au 11 décembre	Vendredi 11 h 15 à 12 h 15	Centre communautaire	40 \$	Matériel requis : élastiques et tapis de sol  FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire
 BOUGER PLUS AVEC CHAISE					Cardio et musculation debout et/ou assis ne nécessitant aucun mouvement au sol.					
					50 ans et plus	11 septembre au 11 décembre	Vendredi 10 h 15 à 11 h	Centre communautaire	35 \$	Matériel requis : élastiques et tapis de sol  FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire



Flip ta planche

Samedi 29 août de 12 h à 16 h

Remis au lendemain en cas de mauvais temps.

Parc des Moissons



PEINTURE SUR PLANCHE À ROULETTES AVEC ARTISTE

PISTE DE PUMPTRACK

ANIMATION EN CONTINU AU SKATEPARK

MAÏS ET HOT-DOGS

ESPACE PIQUE-NIQUE

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
 BOUGER PLUS SUR CHAISE					Exercices de musculation entièrement sur chaise avec exercices d'équilibre debout avec la chaise. Peu de cardio.					
					50 ans et plus	8 septembre au 8 décembre	Mardi 11 h 30 à 12 h 15	Centre communautaire	35 \$	Matériel requis : élastiques  FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire
CARDIO ABDOS-FESSES-CUISSSES					Travaillez votre capacité cardiovasculaire et renforcez vos muscles abdominaux et fessiers.					
					16 ans et plus	24 septembre au 3 décembre	Jeudi 18 h à 18 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	 Moins de 18 ans : 44 \$ Adulte : 68 \$  92 \$	Professeure : Caroline Caouette  En ligne via Sport-Plus
CARDIO PLEIN AIR Cardio-Poussette					Maman-bébé	7 septembre au 20 décembre	Mardi 13 h 30 à 14 h 30	Parc écologique	Plusieurs abonnements disponibles. Prix variables. Possibilité de faire une séance d'essai gratuitement.	 Cardio plein air Repentigny-L'Assomption 450 591-0530 cardiopleinair.ca info.repentigny@cardiopleinair.ca  En ligne à compter du 13 août.
Cardio-Vitalité					50 ans et plus		Jeudi 10 h 15 à 11 h 15			
COURS DE REMISE EN FORME					Raffermer et tonifier les muscles tout en développant l'endurance cardiovasculaire à travers multiples formes d'entraînements stimulants.					
					16 ans et plus	15 septembre au 8 décembre (relâche 17 septembre)	Mardi et jeudi 20 h à 20 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	 Moins de 18 ans : 76 \$ Adulte : 132 \$  178 \$	Professeure : Caroline Caouette  En ligne via Sport-Plus
 COURS DE TROTTEINETTE					Viens t'initier à cette discipline et apprendre à monter, descendre et se déplacer en sécurité sur les modules du skatepark. Le tout se déroulant sous la supervision de passionnés.					
					6 à 14 ans	13 septembre au 18 octobre (relâche 11 octobre)	Dimanche 10 h à 11 h	Skatepark Parc des Moissons	 80 \$  108 \$	Équipement obligatoire : trottinette, équipements de protection et casque.  En ligne via Sport-Plus
FLOW50+					Exercices de flexibilité, de mobilité et de renforcement musculaire en douceur.					
					50 ans et plus	9 septembre au 9 décembre	Mercredi 11 h 15 à 12 h	Centre communautaire	40 \$	Matériel requis : tapis de sol  FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
GYMNASTIQUE MINIGYM					3 - 4 ans	19 septembre au 12 décembre (relâche 10 octobre)	Samedi 8 h à 8 h 55	Salle Dorimène S109 Collège de l'Assomption (Entrée par la porte S101-rue Dorval)	 130 \$	Professeures : Anik Plaisance et Maxim Beaudry  En ligne via Sport-Plus
				3 - 4 ans	Samedi 9 h à 9 h 55		 175 \$			
				5 - 6 ans	Samedi 10 h à 10 h 55					
				5 - 6 ans	Samedi 11 h à 11 h 55					
				7, 8 et 9 ans	Samedi 12 h 30 à 13 h 30					
HOCKEY BALLE					Équipement obligatoire : tenue de sport, bâton de hockey avec palette de plastique, jambières, gants et lunettes de protection.					
					6 à 8 ans	14 septembre au 7 décembre (relâche 12 octobre)	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase École des Saules	 70 \$  95 \$	 En ligne via Sport-Plus
					9 à 12 ans		Lundi 19 h 30 à 20 h 30			
NATATION ARTISTIQUE					Initiation aux techniques de base, apprentissage et présentation d'une routine de groupe au gala de fin de saison. Prérequis : être à l'aise en eau profonde et nager 15 mètres sans aide.					
					5 à 7 ans 8 à 10 ans 11 ans et plus 18 ans et plus		À déterminer selon l'âge et le classement	Centre aquatique Jacques-Dupuis (130, rue Valmont à Repentigny)	À partir de 185 \$ (1 h par semaine)	  Club Coralline info@coralline.club
NATATION					Évaluation des nouveaux nageurs obligatoire sur rendez-vous.					
					6 ans et plus Adulte			Centre aquatique Jacques-Dupuis (130, rue Valmont à Repentigny)		  Neptune Natation 450 436-6616 neptunenatation.com info@neptunenatation.com Inscription mi-août
PATINAGE ARTISTIQUE					École patinage plus Cours d'initiation au patin visant à développer l'apprentissage et les habiletés à patiner tout en s'amusant et prêt à pratiquer des sports de glace tels que le hockey, le patinage de vitesse, le patinage artistique ou la ringuette.					
					3 ans et plus au moment de l'inscription		Mardi 18 h Samedi entre 8 h et 11 h	Aréna de L'Assomption	Consultez la tarification sur la page Facebook du club. Rabais pour le 2 ^e et le 3 ^e enfant.	 Club de patinage artistique de L'Assomption Cpalassomption.uplifter.com  cpa l'Assomption  cpa.lassomption  Aréna de L'Assomption ou en ligne au Cpalassom er.com, vers la 3 ^e semaine du mois d'août.
PATINAGE DE VITESSE					Apprendre à patiner ou perfectionner le patinage de vitesse. Possibilité de location de patins de vitesse (uniquement pour les patins à longue-lame, minimum 5 ans avec un peu d'expérience en patin).					
					3 ans et plus (au 1 ^{er} janvier dans l'année en cours)		Samedi matin	Aréna de Lachenaie (1050, rue Nationale)		  Club de patinage de vitesse région Lanaudière cpvrl.org info@cpvrl.org cpvrl.questions@hotmail.com
			Vendredi soir	Aréna de Repentigny (80, boulevard Brien)						
			Dimanche matin	Multiglace de Terrebonne (1050, rue Nationale)						
PATIN LIBRE					Pour tous	5 septembre au 13 décembre	Samedi 11 h 30 à 12 h 20 Dimanche 14 h à 15 h 20	Aréna de L'Assomption		 450 589-8633

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
 PICKLEBALL PARENT/ ENFANT					Activité libre. L'enfant doit obligatoirement être accompagné d'un adulte.					
						20 septembre au 6 décembre (relâche 11 octobre)	Dimanche 9 h à 12 h	Gymnase École Louis-Laberge		Prêt de matériel en quantité limitée.
PILATES SUR CHAISE					55 ans et plus	16 septembre au 9 décembre	Mercredi 13 h à 14 h	Ancienne caserne (379, rue Dorval)	60 \$	Matériel obligatoire : tapis, élastique et ballon   Services Amitiés L'Assomption Karine Corbeil exercices@servicesamities.org
QI GONG					55 ans et plus	14 septembre au 14 décembre (relâche 12 octobre)	Lundi 14 h 15 à 15 h 15 Jeudi 13 h 15 à 14 h 15	Ancienne caserne (379, rue Dorval)	60 \$	  Services Amitiés L'Assomption Karine Corbeil exercices@servicesamities.org
 SPORTBALL					Votre tout-petit développera sa motricité et sa confiance en soi tout en apprenant les bases de huit sports. Un plaisir pour les enfants comme pour les parents!					
					2 - 3 ans (parent et enfant)	26 septembre au 5 décembre (relâche 10 octobre)	Samedi 9 h à 9 h 40	Gymnase École des Saules		  Sportball sportball.ca
				4 à 6 ans	Samedi 9 h 45 à 10 h 40					
				2 - 3 ans (parent et enfant)	Samedi 10 h 45 à 11 h 25					
				4 à 6 ans	Samedi 11 h 30 à 12 h 25					
 SPORT LIBRE ADOS					Activité libre au choix (maximum de 2 activités différentes à la fois) : badminton, basketball, pickleball, volleyball.					
					12 à 17 ans	20 septembre au 6 décembre (relâche 11 octobre)	Dimanche 13 h à 16 h	Gymnase École Louis-Laberge		Apportez votre équipement.
 TABATA					Entraînement par intervalles qui consiste à alterner 20 secondes d'exercice pour 10 secondes de temps de repos.					
					16 ans et plus	14 septembre au 14 décembre (relâche 5 et 12 octobre)	Lundi 20 h à 20 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	 Moins de 18 ans : 44 \$ Adulte : 68 \$  92 \$	Professeure : Lyne Lafontaine  En ligne via Sport-Plus
TAEKWONDO VILLENEUVE					7 ans et plus	14 septembre au 16 décembre (relâche 5, 10, 12 et 24 octobre)	Lundi et mercredi 19 h à 20 h 30 Samedi 10 h à 12 h	Gymnase 2 École secondaire Paul-Arseneau	250 \$ Les frais d'affiliation sont de 35 \$. Uniforme : 65 \$	 Taekwondo Villeneuve Catherine Jean 514 243-5847 tkd_jean@hotmail.com  https://taekwondoterrebonne.proinscription.com/inscription
TAÏCHI					50 ans et plus	11 septembre au 11 décembre	Vendredi 14 h 30 à 15 h 30	Centre communautaire	40 \$	 FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
TENNIS					5 à 17 ans Adulte					  Tennis Momentum tennismomentum.com info@tennismomentum.com
TENNIS DE TABLE (PING-PONG)					50 ans et plus	17 septembre au 17 décembre	Jeudi 11 h 30 à 12 h 30 Dimanche 13 h 30 à 14 h 30	Salle municipale		  FADOQ Vaucluse Anne-Marie Pagé 514 927-5352
TIR À L'ARC Cours d'initiation					10 ans et plus Adulte	14 septembre au 13 décembre (relâche 5, 11, 12 et 25 octobre, 26 novembre)	Dimanche 12 h à 15 h Lundi 20 h à 22 h Mardi 19 h 30 à 21 h 30 Jeudi 19 h 30 à 21 h 30 Dimanche 12 h à 15 h	Entracte École secondaire Paul-Arseneau	Coût à déterminer selon la grille tarifaire	  Club de tir à l'arc Les Francs Archers Ian Phaneuf 514 476-9653 falcomps2@gmail.com
Libre										
YIN YOGA ET MÉDITATION SONORE AUX BOLS DE CRISTAL					18 ans et plus	19 octobre au 16 novembre (5 cours)	Lundi 19 h à 20 h 15	Centre communautaire	R 97 \$ NR 131 \$	Matériel requis : tapis de yoga, couverture de détente et bouteille d'eau. Tenue vestimentaire confortable et extensible. Professeure : Mélanie Lyonnais  En ligne via Sport-Plus
YOGA					Yoga adaptable à tous les niveaux de pratique. Vous apprendrez à vous centrer, nous explorerons des postures isolées et reliées ensemble (flow), des respirations, des mudras et de la détente.					
					18 ans et plus	15 septembre au 1 ^{er} décembre	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Salle polyvalente École Louis-Laberge	R 153 \$ NR 206 \$	Matériel requis : tapis et couverture Professeure : Christine Gagnon  En ligne via Sport-Plus
YOGA AVEC CHAISE					50 ans et plus	10 septembre au 10 décembre	Jeudi 11 h à 12 h	Centre communautaire	50 \$	Matériel requis : tapis de sol, 1 à 2 blocs et 1 ganse  FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire
 YOGA PARENT-ENFANT					Le yoga parent-enfant est une activité ludique et enrichissante qui permet de vivre un moment complice en famille. À travers des jeux, des postures et des exercices de respiration, les enfants explorent leurs limites, développent leur concentration et apprennent à mieux se connaître, tout en renforçant le lien avec leur parent dans un cadre amusant et apaisant.					
					6 à 12 ans	14 septembre au 16 novembre (relâche 5 et 12 octobre)	Lundi 18 h à 18 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	R 85 \$ NR 115 \$	Coût pour un parent et un enfant. Chaque enfant doit obligatoirement être accompagné d'un parent. Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau et tenue vestimentaire confortable et extensible. Professeure : Christine Gagnon  En ligne via Sport-Plus

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
YOGA SUR CHAISE					55 ans et plus	14 septembre au 14 décembre (relâche 12 octobre)	Lundi 13 h à 14 h Mercredi 14 h 15 à 15 h 15 Jeudi 14 h 30 à 15 h 30	Ancienne caserne (379, rue Dorval)	60 \$	Matériel obligatoire : tapis et ballon   Services Amitiés L'Assomption Karine Corbeil exercices@servicesamities.org
YOGA THÉRAPEUTIQUE					50 ans et plus	10 septembre au 10 décembre	Jeudi 9 h 30 à 10 h 45	Centre communautaire	55 \$	Matériel requis : tapis de sol, 1 à 2 blocs et 1 ganse  FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire
ZUMBA®					16 ans et plus	15 septembre au 1 ^{er} décembre	Mardi 18 h à 18 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	 Moins de 18 ans : 44 \$ Adulte : 68 \$  92 \$	Professeure : Caroline Caouette  En ligne via Sport-Plus
ZUMBA®					16 ans et plus	15 septembre au 8 décembre (relâche 17 septembre)	Mardi et jeudi 19 h à 19 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	 Moins de 18 ans : 76 \$ Adulte : 132 \$  178 \$	Professeure : Caroline Caouette  En ligne via Sport-Plus
ZUMBA® GOLD					50 ans et plus	9 septembre au 9 décembre	Mercredi 9 h à 10 h ou 10 h 10 à 11 h 10	Centre communautaire	40 \$	 FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption  26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire



Activités

CULTURELLES et COMMUNAUTAIRES

 **NOUVEAUTÉS**



PEINTURE SUR CÉRAMIQUE ET TISSU

page 26



TANGO ARGENTIN

page 27





ATELIER DE CUISINE EN FAMILLE | C'EST MOI LE CHEF!

page 17



ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS

page 18



ATELIER SUR LE VIN – LES SENSORIELS

page 18



HUMAINS ET CHAMPIGNONS: UNE LONGUE HISTOIRE

page 24



MES RACINES, COMMENT RACONTER MON HISTOIRE

page 25



LA NOUVELLE-ZÉLANDE – DEUX ÎLES À DÉCOUVRIR

page 25



NOËL ENSEMBLE

page 26



Encore plus à découvrir à partir de la page 17!



ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

PARENT-ENFANT
 NOUVEAUTÉ
 GRATUIT
 RÉSIDENT
 NON-RÉSIDENT
 INFORMATION
 INSCRIPTION
 ATELIER | CONFÉRENCE
 SPECTACLE

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
AIDE AUX DEVOIRS					12 à 17 ans	12 novembre	Jeudi 18 h 30 à 20 h	Bibliothèque Succursale Gareau		Présenté par la Maison des jeunes L'Escapade en collaboration avec la Bibliothèque Christian-Roy. Si tu as besoin d'aide ou d'un peu de motivation pour tes travaux scolaires, viens à la soirée d'aide aux devoirs à la succursale Gareau. Des intervenants de la Maison des jeunes L'Escapade seront là pour t'assister! Entrée libre sans inscription
À L'ENVERS DU DÉCOR DE LA BIBLIOTHÈQUE DANS LE CADRE DES JOURNÉES DE LA CULTURE					18 ans et plus	27 septembre	Dimanche Groupe 1: 11 h à 11 h 45 Groupe 2: 13 h à 13 h 45	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		La Bibliothèque Christian-Roy, installée dans l'ancien couvent de la Congrégation-de-Notre-Dame, est un lieu riche en histoire. Vous y découvrirez le bâtiment et ses secrets ainsi que l'envers du décor d'une bibliothèque! Une visite des différents services et métiers, le processus d'intégration d'un document dans la collection et plus encore! La visite est d'une durée d'environ 40 minutes. Inscription requise en ligne ou par téléphone En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
ATELIER DE CUISINE EN FAMILLE C'EST MOI LE CHEF!					6 à 12 ans accompagnés d'un adulte	14 novembre	Samedi 9 h à 10 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Présenté par C'est moi le chef! - Ce projet est réalisé en partenariat avec la Table des préfets de Lanaudière, les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Un atelier qui fait découvrir aux enfants le plaisir de cuisiner et de bien manger! Tous les enfants sont les bienvenus! Si votre enfant a des défis particuliers, n'hésitez pas à nous le mentionner pour que nous lui réservions un accueil à la hauteur. Inscription requise en ligne ou par téléphone En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100 Participation d'un adulte par enfant obligatoire. Les contenants alimentaires sont fournis pour rapporter les restes de la recette à la maison (si vos petits chefs ne dévorent pas tout sur place!). Vous pouvez toutefois apporter les vôtres si vous le souhaitez.

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
 ATELIER DE CUISINE EN FAMILLE POUR PRATIQUER TON FRANÇAIS					Présenté par C'est moi le chef! – Ce projet est réalisé en partenariat avec la Table des préfets de Lanaudière, les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Activité accessible à tous les enfants en situation d'apprentissage, particulièrement pour ceux en volet francisation. Un atelier qui fait découvrir aux enfants le plaisir de cuisiner et de bien manger, tout en pratiquant son français!					Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100 Participation d'un adulte par enfant obligatoire. Les contenants alimentaires sont fournis pour rapporter les restes de la recette à la maison (si vos petits chefs ne dévorent pas tout sur place!). Vous pouvez toutefois apporter les vôtres si vous le souhaitez.
					6 à 12 ans accompagnés d'un adulte	14 novembre	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		
 ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS					Présenté par Incita - coop-conseil Connaissez-vous les ingrédients qui se retrouvent dans votre produit nettoyant préféré? Les substances toxiques sont plus souvent présentes qu'on veut bien le croire. La fabrication de produits maison, naturels et non-toxiques est une alternative sans danger, facile, ludique et économique! Apprenez à fabriquer jusqu'à trois produits ménagers : un produit tout-usage, un nettoyant pour fenêtres et miroirs et un désodorisant maison.					Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
					18 ans et plus	18 novembre	Mercredi 19 h à 20 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		
 ATELIER DE THÉ BOBA					Présenté par la Maison des jeunes L'Escapade en collaboration avec la Bibliothèque Christian-Roy. Tu aimes les bubble tea? Tu aimerais apprendre à en faire toi-même? Ça tombe bien, on offre un atelier où tu pourras apprendre à faire tes propres bubble tea à la maison. Viens te rafraîchir et déguster ta création à la succursale Gareau de la bibliothèque!					Entrée libre sans inscription
					12 à 17 ans	15 octobre	Jeudi 18 h 30 à 20 h	Bibliothèque Succursale Gareau		
 ATELIER SUR LE VIN – LES SENSORIELS					Théorie sur la perception des sens en lien avec une dégustation analytique de vins soigneusement choisis.					Offert par Christian Jacques, sommelier formateur
					18 ans et plus	25 septembre	Vendredi 18 h 30 à 21 h 30	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	 76 \$  103 \$	
 ATELIERS DE CONCEPTION Sentier hivernal de la place Karl-Tremblay					La place Karl-Tremblay accueillera l'installation <i>Moongarden</i> par Lucion cet hiver! Venez participer à la création du décor, inspiré de l'œuvre des Cowboys fringants qui fera partie de la structure principale de la place! Lors de ces ateliers, vous serez invités à créer des découpes de théâtre d'ombres et vous pourrez en apprendre plus sur cet art. Le premier atelier pour la création et le découpage des œuvres et le deuxième atelier pour la colorisation!					Inscription obligatoire Places limitées Il est préférable de vous inscrire aux deux ateliers.   En ligne via Sport-Plus
					Pour tous	19 septembre 3 octobre	Samedi 10 h 30 à 12 h	Place Karl-Tremblay		

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
 ATELIERS UNIS PAR LA DOULEUR, PORTÉS PAR L'ENTRAIDE					Présentés par Patrick Brazeau, idéateur et auteur et Elaine Fafard-Marconi, artiste-médiatrice Ateliers destinés aux personnes vivant avec une douleur chronique. Série de 10 rencontres. Participez à une série d'ateliers de création artistique conçus pour vous permettre d'explorer votre condition d'une manière graduelle : réfléchir, écrire, dessiner ou bien faire du collage afin de ranimer une flamme artistique et surtout de vous offrir un effet d'accomplissement malgré votre douleur. En compagnie d'une artiste, découvrez le monde fascinant des arts et du bien-être qu'il en résulte.					
					18 ans et plus	24 septembre au 3 décembre	Judi 9 h 30 à 11 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	75 \$	 En ligne via Sport-Plus  Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
AVANT-MIDIS BIBLIO-JEUX (LES)					Venez en famille à la bibliothèque et mélangez le jeu à l'apprentissage avec le programme Biblio-jeux. Partager de beaux moments dans le jeu et le tout accompagné d'un orthophoniste qualifié, qui vous guidera à l'aide de diverses stratégies et d'astuces pour favoriser le développement du langage chez vos enfants.					
					Pour les 12 ans et moins accompagnés d'un adulte	10 octobre 21 novembre	Samedi Plages horaires disponibles : 9 h 10 h 11 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
BINGO					50 ans et plus	18 septembre au 18 décembre	Vendredi 19 h à 21 h (un vendredi sur deux)	Salle municipale		  FADOQ Vaucluse Sylvain Bellefleur 514 944-5080
BRICOLAGE BOÎTE À SURPRISE					Pour souligner l'Halloween Viens fabriquer une boîte à surprise! À toi de décider ce que tu cacheras dans ta boîte pour faire peur à tes amis et tes parents. Choisiras-tu de dissimuler une citrouille, un squelette, une araignée ou même une créature que tu auras créée de toutes pièces?					
					6 à 12 ans	17 octobre	Samedi 13 h 30 à 14 h 30 Samedi 9 h 30 à 10 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy) Bibliothèque Succursale Gareau		Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
CADETS					Pour adolescents (garçon et fille) 12 à 18 ans	18 septembre au 11 décembre	Vendredi 19 h à 21 h 30 et quelques fins de semaine par année pour activités extérieures	Salle municipale ou école Louis-Laberge		  Corps de cadets 3040 L'Assomption Benoit Demers 438 820-1188 
CLUB DES LECTEURS ET LECTRICES CORNUS					Une fois par mois, vous êtes invités à rejoindre un espace d'échange décontracté sans aucune lecture obligatoire. Chacun peut partager librement ses coups de cœur et ses découvertes des dernières semaines!					
					18 ans et plus	15 septembre 20 octobre 17 novembre 15 décembre	Mardi 19 h à 21 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
CLUB DU RAT BIBOCHE					3 à 7 ans	28 octobre 25 novembre 16 décembre	Mercredi 18 h 45 à 19 h 45	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Biboché, notre rat de bibliothèque rigolo, invite les enfants de 3 à 7 ans à le rejoindre pour une heure du conte et un petit bricolage. Les enfants peuvent s'inscrire au club et venir chercher leur trousse d'activités. Inscription requise en ligne ou par téléphone En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100 Découvrez le site de Biboché! biboché.ca
						29 octobre 26 novembre 17 décembre	Jeudi 18 h 45 à 19 h 45	Bibliothèque Succursale Gareau		
COMMENT NUMÉRISER VOS SOUVENIRS DE FAMILLE					Atelier sur la numérisation des archives personnelles.					
					Pour tous	26 septembre	Samedi 13 h à 14 h	Salle de documentation d'Archives Lanaudière (270, boulevard de l'Ange-Gardien)		 Archives Lanaudière genealogie@archives-lanaudiere.com info@archives-lanaudiere.com La tenue de l'activité est conditionnelle à l'atteinte d'un minimum de cinq inscriptions.
COMMENT CONSERVER VOS TRÉSORS DE FAMILLE					Atelier sur les bonnes pratiques pour la sauvegarde des archives personnelles.					
					Pour tous	15 octobre	Jeudi 10 h à 12 h	Salle de documentation d'Archives Lanaudière (270, boulevard de l'Ange-Gardien)	Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$	 Archives Lanaudière genealogie@archives-lanaudiere.com info@archives-lanaudiere.com La tenue de l'activité est conditionnelle à l'atteinte d'un minimum de cinq inscriptions.
CONVERSATION ANGLAISE					50 ans et plus	10 septembre au 10 décembre	Jeudi 12 h 30 à 14 h (débutant) Jeudi 14 h à 15 h 45 (intermédiaire)	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	100 \$	 FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca Groupe FADOQ L'Assomption 26 août de 10 h à 11 h au centre communautaire
CONVERSATION ANGLAISE INTERMÉDIAIRE					Le cours sera axé sur la conversation, avec quelques notions de grammaire et beaucoup de vocabulaire. Il peut y avoir des lectures et des écritures en devoir. Il y aura quelques évaluations, elles seront uniquement formatives avec une mention réussie ou non à la fin du cours.					
					18 ans et plus	24 septembre au 26 novembre	Jeudi 19 h à 21 h 30	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	250 \$ 338 \$	Matériel requis : cahier de notes, crayons ou ordinateur portable. Offert par Stewart Johnson En ligne via Sport-Plus
CONVERSATION ESPAGNOLE DÉBUTANT					Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant découvrir ou reprendre l'espagnol depuis les bases. À travers des séances conviviales et progressives, vous apprendrez à vous présenter, à tenir une conversation simple et à comprendre des situations de la vie quotidienne. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Que ce soit pour voyager, enrichir vos compétences personnelles ou simplement relever un nouveau défi, ce cours vous offre une première immersion, accessible et motivante dans la langue espagnole.					
					18 ans et plus	16 septembre au 9 décembre (relâche 28 octobre)	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	250 \$ 338 \$	Matériel requis : cahier de notes, crayons ou ordinateur portable. Offert par André Chartrand En ligne via Sport-Plus

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
COURS DE CHANT (CHORALE)					Répertoire principalement francophone. Chansons du répertoire populaire.					
					5 à 15 ans	Dès septembre (session de 10 cours)	Lundi 18 h à 19 h	Vieux palais	130 \$	  infovieuxpalais@ville.lassomption.qc.ca Professeures : Marie-Annick Lépine et Marie-Eve Varin
					16 ans et plus		Lundi 19 h 15 à 20 h 30		180 \$	
COURS DE DESSIN					9 à 14 ans	19 septembre au 12 décembre (relâche 10 octobre)	Samedi 10 h à 11 h	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	 115 \$  155 \$	Matériel inclus. De la nouvelle matière sera proposée à ceux qui ont suivi le cours à la session précédente. Offert par André Martel, illustrateur  En ligne via Sport-Plus
Dessins ludiques et personnages							Samedi 11 h 15 à 12 h 15			
COURS PRÉNATAUX					Bien se préparer à l'arrivée de bébé avec un cours divisé en deux blocs : préparation à l'accouchement (information théorique et portion pratique) et soins du bébé dans le premier mois (adaptation, allaitement et PCPN). L'implication du partenaire est mise de l'avant.					
					18 ans et plus (cours en couple)	29 août 17 octobre 28 novembre	Samedi 9 h à 16 h (1 rencontre journée complète)	Centre communautaire (sous-sol)		  Centre Re-Naissance 514 770-7851 re-naissance.ca re-naissance@videotron.ca
CRÉEZ À LA SUCCURSALE GAREAU					L'équipe de la bibliothèque invite les jeunes familles à venir participer à de courtes activités ludiques les samedis matin. En présence d'un animateur, les participants vont créer et laisser libre cours à leur imaginaire.					
					6 à 12 ans	7 novembre 12 décembre	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	Bibliothèque Succursale Gareau		Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
DANSE					2 - 3 ans	19 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 9 h 15 à 10 h	Entracte École secondaire Paul-Arseneau	 130 \$	 Compagnie de danse Énigme Joëlle Viens 514 519-8687 ecole.enigme@gmail.com ecole-enigme.com Pour tous : Collant rose pâle avec pieds et chaussons roses classiques en cuir Cours de danse créative 1-2 : Maillot de l'école avec manches rose pâle classique Cours ballet 1-2-3 et Grade 1-2-3 : Maillot noir à bretelles Élémentaire et troupe : Maillot noir sans manches Aucun autre uniforme ne sera accepté. Les essayages et achats de costumes obligatoires se feront lors de l'inscription au centre communautaire.  17, 19, 24, 25 et 26 août, 2 septembre de 18 h à 20 h 30
ÉVEIL À LA DANSE										
CRÉATIVE 1					3 ans	19 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 9 h 15 à 10 h	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	 130 \$	Uniforme obligatoire

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
CRÉATIVE 2					4 ans	14 septembre au 7 décembre (relâche 5 et 12 octobre)	Lundi 18 h 15 à 19 h	Local M-107 École secondaire Paul-Arseneau	R 130 \$	Uniforme obligatoire
						19 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 9 h 15 à 10 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau		
BALLET 1					5 ans	19 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 10 h à 11 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 135 \$	Uniforme obligatoire
BALLET 1-2					5 - 6 ans	14 septembre au 7 décembre (relâche 5 et 12 octobre)	Lundi 18 h 15 à 19 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 130 \$	Uniforme obligatoire
BALLET 2-3					6 - 7 ans	17 septembre au 10 décembre (relâche 26 novembre)	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	Local M-107 École secondaire Paul-Arseneau	R 135 \$	Uniforme obligatoire
						19 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 10 h à 11 h 15	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 150 \$	
BALLET GRADE 1-2-3					8 à 10 ans	16 septembre au 9 décembre	Mercredi 18 h 15 à 19 h 30	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 150 \$	Uniforme obligatoire
						19 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 10 h 45 à 12 h	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau		
ÉLÉMENTAIRE 1-2 (BALLET/JAZZ/MODERNE/POINTE)					10 à 12 ans	17 septembre au 10 décembre (relâche 26 novembre)	Jeudi 18 h 15 à 20 h 15	Local M-107 École secondaire Paul-Arseneau	R 225 \$	Uniforme obligatoire
ÉLÉMENTAIRE 3-4 (BALLET/JAZZ/MODERNE/POINTE)					12 à 15 ans	17 septembre au 10 décembre (relâche 26 novembre)	Jeudi 18 h 15 à 20 h 30	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 245 \$	Uniforme obligatoire
INTERMÉDIAIRE (BALLET/JAZZ/MODERNE/POINTE)					15 ans et plus	17 septembre au 10 décembre (relâche 26 novembre)	Jeudi 19 h à 21 h	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	R 225 \$	Uniforme obligatoire
POINTE PRÉTROUPE					10 à 12 ans	15 septembre au 8 décembre	Mardi 18 h 15 à 20 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	Dois être jumelé avec cours de ballet	
PRÉTROUPE (MULTI-STYLES)					9 à 12 ans	15 septembre au 8 décembre	Mardi 19 h à 20 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R à déterminer sur audition	
POINTE ÉVASION					12 à 15 ans	15 septembre au 8 décembre	Mardi 18 h 15 à 19 h	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	Dois être jumelé avec cours de ballet	
TROUPE ÉVASION					12 à 15 ans	15 septembre au 8 décembre	Mardi 19 h à 20 h 30	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	R à déterminer sur audition	

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
TROUPE EXODE ET ÉCLIPSE					15 à 17 ans	14 septembre au 7 décembre (relâche 5 et 12 octobre)	Lundi 19 h à 21 h	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	R à déterminer sur audition	
HIP-HOP ADO					11 à 14 ans	16 septembre au 9 décembre	Mercredi 19 h à 19 h 45	Local M-107 École secondaire Paul-Arseneau	R 135 \$	
					15 ans et plus	15 septembre au 8 décembre	Mardi 19 h 45 à 20 h 45		R 140 \$	
HIP-HOP/ BREAK POUR GARÇON SEULEMENT					6 à 8 ans	15 septembre au 8 décembre	Mardi 18 h 15 à 19 h	Local M-107 École secondaire Paul-Arseneau	R 135 \$	
HIP-HOP/ BREAK POUR GARÇON SEULEMENT					9 à 12 ans	15 septembre au 8 décembre	Mardi 19 h à 19 h 45	Local M-107 École secondaire Paul-Arseneau	R 135 \$	
HIP-HOP ENFANT					7 à 10 ans	16 septembre au 9 décembre	Mercredi 18 h 15 à 19 h	Local M-107 École secondaire Paul-Arseneau	R 135 \$	
GYM					5 à 8 ans	9 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 11 h 15 à 12 h	Entracte École secondaire Paul-Arseneau	R 130 \$	Uniforme obligatoire
GYM					9 à 14 ans	19 septembre au 12 décembre (relâche 24 octobre)	Samedi 10 h à 11 h	Entracte École secondaire Paul-Arseneau	R 135 \$	Uniforme obligatoire
GARDIENS AVERTIS					Techniques de soin et d'animation préparatoire au gardiennage d'enfants. Ce cours permet de développer l'assurance, les connaissances et les aptitudes requises pour jouer le rôle de gardien.					
					11 à 15 ans	7 novembre	Samedi 8 h 30 à 12 h et 12 h 30 à 16 h 30	Salle polyvalente École des Saules (Entrée par la porte 2, côté stationnement)	R 70 \$ NR 94 \$	Le participant devra apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif, un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol, une poupée ou un toutou format bébé et des souliers d'intérieur.  En ligne via Sport-Plus
GÉNÉALOGIE					Ateliers de généalogie et ateliers pour « brother's keeper », BK7					
					Pour tous Toute aide sera apportée que vous soyez débutant ou expert.		Contactez-nous pour connaître nos disponibilités	Salle de documentation d'Archives Lanaudière (270, boulevard de l'Ange-Gardien)		  Archives Lanaudière genealogie@archives-lanaudiere.com info@archives-lanaudiere.com

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
 HUMAINS ET CHAMPIGNONS: UNE LONGUE HISTOIRE					Présentée par Véronique Cloutier, biol. Ph. D. - Ce projet est réalisé en partenariat avec la Table des préfets de Lanaudière, les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Depuis des millénaires, les champignons influencent notre histoire de manière étonnante. Ils ont servi à transporter du feu, à soigner, à empoisonner, à modifier la conscience, à nourrir les croyances et même à accompagner certains bouleversements sociaux. Entre faits documentés, usages oubliés, récits spectaculaires et fausses croyances, cette conférence vous entraîne dans une histoire rarement racontée : celle des champignons qui ont marqué les humains.					
					18 ans et plus	5 novembre	Jeudi 18 h 30 à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
HUMOUR					Stand up comique et art oratoire. Viens te familiariser avec les différentes techniques humoristiques et participe à notre émission de télévision <i>Stand-up comique l'examen final</i> présentée sur les ondes de MAtv. Spectacle de fin de session à la Comédie de Montréal et sur une autre scène à confirmer.					
					10 à 14 ans	21 septembre au 7 décembre	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	240 \$ Chandail 20 \$ à payer au premier cours	  Théâtre Côte à Côte 450 477-3075 theatrecoteacote.com
					15 ans et plus		Lundi 19 h 45 à 21 h		250 \$ (plus taxes)	
IMPROVISATION					12 à 17 ans	Septembre à décembre		Maison des jeunes L'Escapade		  Maison des jeunes L'Escapade 450 705-4811 maisondesjeunesl'assomption.com
JEUX LIBRES					Boccia (pétanque intérieure) – Dards – Jeux de cartes – Poches – Pétanque Atout – Suffleboard Apportez votre tasse à café.					
					50 ans et plus	9 septembre au 9 décembre	Mercredi 13 h à 15 h 30	Centre communautaire		Sans inscription.  FADOQ L'Assomption 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca  Groupe FADOQ L'Assomption
JOURNAL CRÉATIF « CLUB »					18 ans et plus	1 ^{er} octobre 29 octobre 26 novembre 10 décembre	Jeudi 10 h à 12 h	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	120 \$ (4 ateliers)	Matériel fourni   Mélanie Sauvé 450 705-4509 milleetunprojets.mee@gmail.com Animée par Mélanie Sauvé, conseillère en orientation et animatrice en journal créatif.
« INTRODUCTION »					Venez découvrir les principes de base : écriture créative, dessin spontané, collage intuitif = bien-être assuré!					
					18 ans et plus	8 octobre 22 octobre 5 novembre 19 novembre 3 décembre	Jeudi 10 h à 11 h 30	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	120 \$ (5 cours)	
 L'ABC DE L'IA					Présentée par IVADO en collaboration avec l'Association des bibliothèques publiques du Québec Pour plusieurs, l'intelligence artificielle semble être partout et insaisissable à la fois. Elle fait beaucoup parler d'elle dans les médias, mais pour bien des gens, les occasions sont rares de s'arrêter pour bien comprendre son histoire, son fonctionnement et ses impacts à la fois sociétaux et dans leur quotidien. Les agents conversationnels comme ChatGPT ou Claude sont très accessibles et utiles, mais ils ont aussi leurs limites. Venez apprendre et pratiquer des astuces pour en faire un meilleur usage! Apporter votre ordinateur portable ou tablette.					
					18 ans et plus	15 octobre	Jeudi 13 h 30 à 15 h et 18 h 30 à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
 LA NOUVELLE-ZÉLANDE – DEUX ÎLES À DÉCOUVRIR					Présentée par Alain Benoit Du nord au sud, venez découvrir les nombreux paysages grandioses et surprenants de ces deux îles situées de l'autre côté de la planète. Alain Benoit, conférencier et voyageur, vous partage son voyage de cinq semaines où vous en apprendrez entre autres sur le peuple maori, les immenses arbres Kauri, l'élevage des moutons, les splendides jardins botaniques, les glaciers, les lacs émeraude et le superbe fjord glaciaire de Milford Sound.					Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
L'ORCH'EST					L'Orch'Est, c'est un ensemble à vents et à percussions qui a pour mission de permettre à tous ceux qui le désirent de poursuivre un loisir musical en musique d'ensemble. Sous la direction de Martin Gauvreau, nous préparons un répertoire varié à chacun de nos concerts qui ne manque pas de plaire à tous!					  L'Orch'Est Stéphane Saillant 514 929-9911 
MÉLI-MÉLO					Broderie – Tricot – Jeu de poches – Mini-putt – Boccia – Jeux de société – Création de bijoux					  FADOQ Vaucluse Anne-Marie Pagé 514 927-5352
 MES RACINES, COMMENT RACONTER MON HISTOIRE					Présenté par L'Assembleuse Le projet de transmettre votre histoire mijote dans votre tête depuis un petit moment, mais vous ne savez pas comment vous y prendre? Résultat: votre motivation chambranlante vous empêche de passer à l'action? Dans cette conférence, on explore différentes méthodes pour partager son parcours de vie dans le but d'aider chacun à trouver la manière qui lui convient le mieux pour raconter ses souvenirs et réussir son projet dans le plaisir et la simplicité!					Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
MISSION NOËL – AU PAYS DES LIVRES					Présenté par Diane Girouard Viens vivre une aventure ludique et immersive au cœur de la magie du temps des Fêtes! Tu seras plongé dans l'univers enchanté des livres jeunesse de Noël à travers des jeux interactifs, des quiz rigolos et des défis à relever. Entre accessoires festifs et découvertes de livres captivants, cette activité stimule la curiosité, le plaisir de lire et l'esprit d'équipe.					Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
 NOËL ENSEMBLE					Présentée par Meute et monde					
					Noël Ensemble propose une scénographie élégante et sensible avec des marionnettes et décors entièrement constitués de soie naturelle. Rencontrez Marguerite, une fleur qui déteste l'hiver, le froid et la solitude qu'ils imposent. À travers la rencontre de nombreux personnages poétiques et un tableau mélancolique rendant hommage à la neige, Marguerite apprendra à réchauffer son cœur en s'entourant de ceux qui lui sont chers.					
					4 à 10 ans	13 décembre	Dimanche 10 h à 10 h 45	Centre communautaire		Inscription requise en ligne ou par téléphone   En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
 PAPOTAGE ET BOUQUINAGE					Venez partager un moment d'échange et de détente avec d'autres parents et notre animatrice autour d'un café. Pendant ce temps, vos tout-petits pourront manipuler et explorer des livres à vos côtés!					
					Il s'agit d'une période libre, vous pouvez donc arriver et quitter au moment souhaité.					
					Pour les parents et leur enfant âgé de moins de 2 ans	7 octobre 4 novembre	Mercredi 10 h à 11 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Entrée libre Sans inscription
 PEINTURE SUR CÉRAMIQUE ET TISSU					Ateliers de peinture sur céramique (3) et tissu (2) alternant le modèle et le thème à chaque cours. Les enfants seront guidés tout au long de l'activité et pourront repartir avec leur création le cours suivant.					
					7 à 10 ans	20 septembre 4 et 18 octobre 1 ^{er} et 15 novembre	Dimanche 10 h à 12 h	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	 270 \$  365 \$	Tout le matériel est inclus. Offert par L'Espace créatif  En ligne via Sport-Plus
PRÊT À RESTER SEUL					Ce cours permet aux jeunes de développer l'assurance, les connaissances et les aptitudes requises pour rester seul à la maison.					
					9 à 13 ans	3 octobre	Samedi 9 h à 12 h et 12 h 30 à 15 h 30	Salle polyvalente École des Saules (Entrée par la porte 2, côté stationnement)	 70 \$  94 \$	Le participant devra apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif, un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol et des souliers d'intérieur.  En ligne via Sport-Plus
RÉCOLTE DE SEMENCES					Ce projet est réalisé en partenariat avec la Table des préfets de Lanaudière, les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.					
					Avec la saison des récoltes qui tire à sa fin, la bibliothèque vous invite à partager vos semences dans nos boîtes de don. Ceux-ci permettront de réapprovisionner et de diversifier la bibliothèque de semences pour le printemps prochain ainsi que de participer à la promotion de l'autonomie alimentaire et de l'éducation au jardinage des familles de la région.					
					Les boîtes seront situées près du comptoir de prêt où vous pourrez vous procurer un guide de récolte de semences et des enveloppes de don pour préparer vos semences pour votre prochaine visite à la bibliothèque.					
					Ouvert à tous	16 septembre au 18 octobre	Durant les heures d'ouverture de la bibliothèque	Bibliothèque Christian-Roy (2 ^e étage) et Succursale Gareau		Entrée libre Sans inscription La boîte de don sera disponible durant les heures d'ouverture de la bibliothèque.

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
SCOUTS Castors (mixtes)					7 à 9 ans	24 août au 18 décembre	Lundi 18 h 30 à 20 h	Ancienne caserne (379, rue Dorval)		  Scouts de L'Assomption Émilie Lapointe 514 621-8564
Guides (filles)					12 à 17 ans		Mardi 19 h à 21 h			
Louveteaux (garçons)					9 à 12 ans		Mercredi 18 h 30 à 20 h 30			
Louvettes (filles)					9 à 12 ans		Jeudi 18 h 30 à 20 h 30			
Éclaireurs (garçons)					12 à 17 ans		Vendredi 19 h à 21 h			
SOS MÉMOIRE					Stimulez votre mémoire dans le plaisir! Vous souhaitez garder votre cerveau actif tout en passant un agréable moment? Venez participer à notre activité de stimulation de la mémoire spécialement conçue pour les personnes de 50 ans et plus! À travers des jeux, des défis, des énigmes et des exercices ludiques, vous mettrez votre mémoire à l'épreuve dans une ambiance conviviale, sans pression et remplie de bonne humeur.					  En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100
					50 ans et plus	6 octobre au 24 novembre	Mardi 10 h à 11 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		
 TANGO ARGENTIN (COURS D'INTRODUCTION)					Venez apprendre le tango argentin et/ou perfectionner votre niveau de danse. Vous serez accompagné par le professeur chevronné Issa Haddad, un des premiers à enseigner le tango argentin dans la région de Montréal, accompagné de son assistante. Vous apprendrez notamment le pas de base, certaines figures simples et comment favoriser la connexion avec votre partenaire pour danser au rythme de la musique de l'Argentine! Aucune expérience de danse n'est requise.					Professeur : Issa Haddad Assistante : Marie-Lise Lavigne Matériel requis : Souliers sans talon haut et semelles de soulier glissantes (ex. : cuir).   En ligne via Sport-Plus
					16 ans et plus	17 septembre au 19 novembre	Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	Gymnase École Louis-Laberge	 Moins de 18 ans : 88 \$ Adulte : 155 \$  210 \$	
THÉÂTRE ET IMPROVISATION					Développer la confiance, la concentration, la créativité, la rapidité d'esprit, l'expression, la mémoire, l'écoute, l'imagination, le leadership... le tout en s'amusant! Le cours se termine avec un spectacle avec costumes et décors.					  Théâtre Côte à Côte 450 477-3075 theatrecoteacote.com
					6 à 8 ans (1 ^{re} et 2 ^e année)	26 septembre au 5 décembre	Samedi 9 h à 10 h	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 ^e étage)	240 \$	
					8 à 10 ans (3 ^e et 4 ^e année)		Samedi 10 h 15 à 11 h 15		255 \$	
					10 à 13 ans (5 ^e , 6 ^e année et secondaire 1)		Samedi 11 h 30 à 12 h 45			
					14 à 17 ans (secondaire 2 à 5)		Samedi 13 h à 14 h 30			

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
TRICOT, BRODERIE, COUTURE ET TISSAGE Ateliers libres de couture					14 ans et plus	Septembre à décembre	Lundi 8 h à 15 h	Centre communautaire (sous-sol)		i Cercle de fermières de L'Assomption France Lauzon 450 589-5671, poste 3065 Adhésion au Cercle des fermières obligatoire.
Ateliers libres de tricot et broderie							Lundi 19 h à 21 h			
Ateliers libres de tricot							Mardi 8 h à 15 h			
Ateliers libres de tissage							En tout temps			
TRICOT ET ARTISANAT					18 ans et plus	Septembre à décembre	Mercredi 13 h à 15 h	Salle municipale		☑ i Cercle de fermières de Saint-Gérard-Majella Mychèle Melançon 450 588-5792
VIENS JOUER AVEC NOUS!					Animée par Nicole Leduc Retrouvez un groupe de passionnés de jeux de société pour partager un bon moment, découvrir de nouveaux jeux et jouer quelques parties en bonne compagnie.					
						9 septembre au 25 novembre (relâche 16 septembre, 14 octobre et 18 novembre)	Mercredi 13 h à 16 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	G	Inscription requise en ligne ou par téléphone ☑ i En ligne via Sport-Plus Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100



LA BOÎTE À JEUX D'ÉLAÏNE

Joujouthèque de L'Assomption

HORAIRE RÉGULIER

Jeudi 11 h à 14 h
Vendredi 10 h à 17 h
Samedi 9 h à 15 h

À SURVEILLER CET AUTOMNE!

Jeux en famille
et assurément
beaucoup de plaisir!

Pour plus de détails, visitez
la page Facebook de
la Joujouthèque!

CENTRE COMMUNAUTAIRE DE L'ASSOMPTION

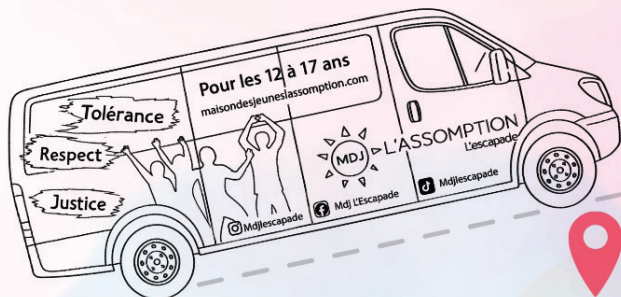
379, rue Dorval
450 589-5671, poste 3050

f La boîte à jeux d'Élaine



NAVETTE DE LA MAISON DES JEUNES

Un service GRATUIT et SÉCURITAIRE
pour les jeunes de Saint-Gérard et du quartier de l'école secondaire de l'Amitié!



	DÉPART DU DÉPANEUR VOISIN VERS LA MDJ	ARRÊT À L'ÉCOLE SECONDAIRE DE L'AMITIÉ	RETOUR VERS LE DÉPANEUR VOISIN ET L'ÉCOLE L'AMITIÉ
MARDI	17 h 45	17 h 55	20 h 45
MERCREDI	17 h 45	17 h 55	20 h 45
JEUDI	17 h 45	17 h 55	20 h 45
VENDREDI	17 h 45	17 h 55	21 h 45



450 705-4811

* Horaire sujet à changement, consulte notre page Instagram pour plus d'informations.

ÉCHANGE TON COSTUME D'HALLOWEEN!

La bibliothèque t'invite à participer à un échange de costume, peu importe ton âge!

Comment ça fonctionne?

Événement de collecte de costumes

SAMEDI 3 OCTOBRE DE 9 H À 14 H
BIBLIOTHÈQUE CHRISTIAN-ROY

Viens porter ton costume à la bibliothèque et tu recevras un coupon que tu pourras échanger pour un nouveau costume lors de l'événement d'échange de coupons!

Tu ne peux pas être présent à l'événement de collecte? Pas de problème! La période de collecte se poursuit jusqu'au dimanche 11 octobre, pendant les heures d'ouverture de la bibliothèque. Informe-toi au comptoir.



Événement d'échange de coupons

SAMEDI 24 OCTOBRE DE 9 H À 14 H
BIBLIOTHÈQUE CHRISTIAN-ROY

Pour une journée seulement, viens échanger ton coupon pour un nouveau costume! Premier arrivé, premier servi!

Pour les personnes ne possédant pas de coupon, les costumes et les accessoires seront vendus à petits prix à partir de midi seulement.





Les journées de la culture

25, 26 et 27 septembre



Soirée Viens danser!

25 septembre dès 18 h
à la place
Karl-Tremblay

La Randonnée culturelle

26 septembre
(différents endroits
de la ville)



Rencontre avec Alexis Martin

27 septembre
de 14 h à 15 h
Bibliothèque
Christian-Roy

La Fête interculturelle

27 septembre
de 11 h à 15 h
(rue Saint-Pierre)

Rendez-vous au ville.lassomption.qc.ca
pour connaître la programmation complète.



PROGRAMMATION AUTOMNE 2026 DU VIEUX PALAIS DE L'ASSOMPTION

255, RUE SAINT-ÉTIENNE



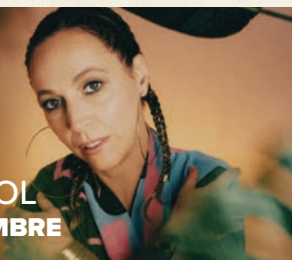
MARIE-PIER
ARTHUR
28 AOÛT



ELAGE
DIOUF
29 AOÛT



CARACOL
4 SEPTEMBRE



PINK FLOYD
ACOUSTIC
EXPERIENCE
12 SEPTEMBRE



STEVE HILL
26 SEPTEMBRE



RICK DUFF
23 OCTOBRE



Programmation complète et billets au vieuxpalais.com



FANTASIE SPONTANÉE

page 32



MOVE

page 32



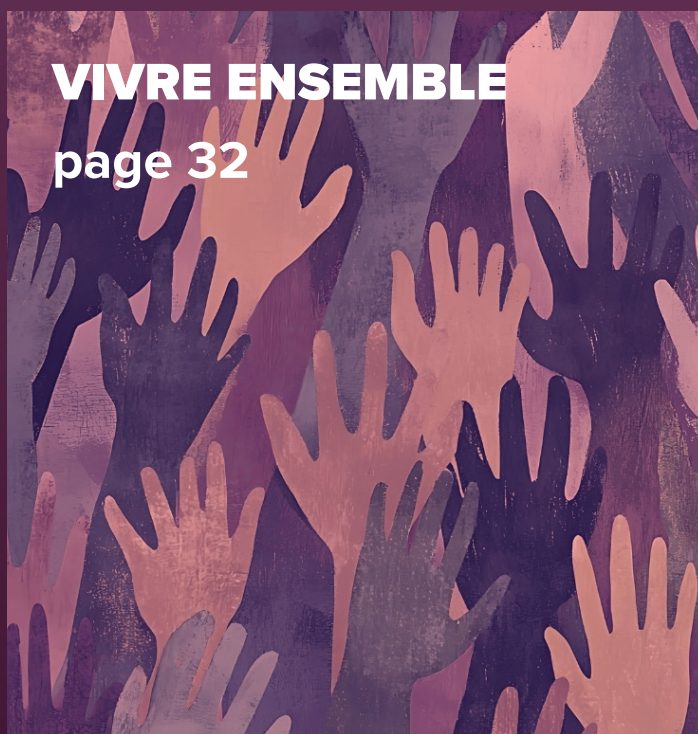
LE VENT SOUFFLE ENCORE: L'EMPREINTE DE KARL TREMBLAY

page 32



VIVRE ENSEMBLE

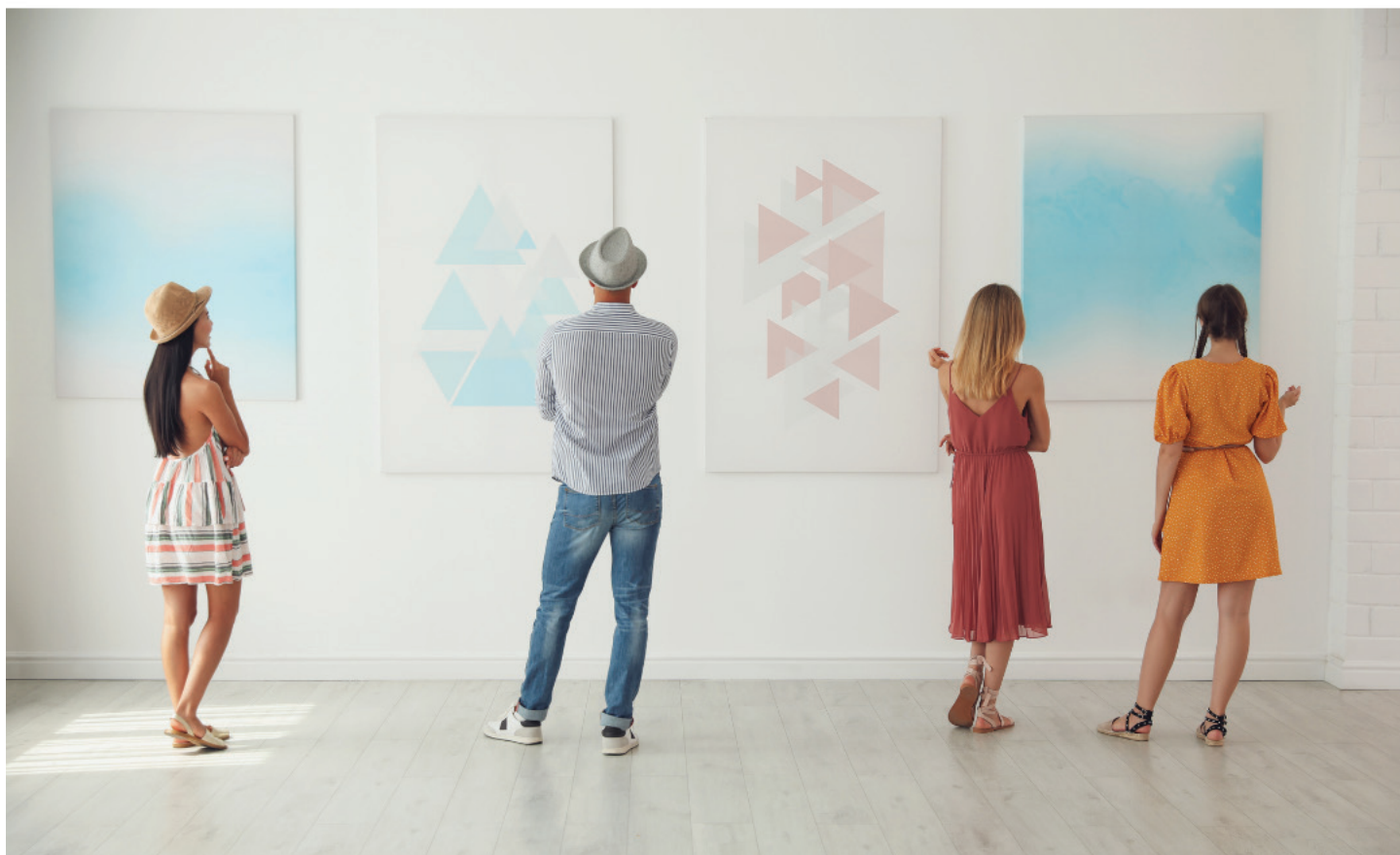
page 32





EXPOSITIONS

EXPOSITION	DATE	VERNISSAGE	LIEU
FANTASIE SPONTANÉE Dessin Par Claire Melançon	Tantôt amusantes, tantôt étonnantes, les illustrations de l'artiste Claire Melançon se savourent avec les yeux. Elle a un coup de crayon d'où émergent des formes et des couleurs variées. La fantaisie est partout pour qui veut bien la voir. Plusieurs éléments composent ses illustrations : un motif, un profil, une forme familière ou inusitée...Ouvrez l'oeil! Vous serez ravis!		
	31 août au 1 ^{er} novembre	Date à venir	Maison de la culture (4 ^e étage)
MOVE Présentée par Tommy Asselin	Exploration sur le mouvement, en peinture et en dessins, offrant une palette d'émotions, de par la beauté du corps en mouvement, à travers diverses techniques infographiques, transposées librement à l'acrylique et à l'huile. Tentative de maîtrise de la lumière et de compositions graphiques éclatées, accentués par la matière qui coule et s'étend naturellement sur le support et où les textures et les couleurs vibrent en détails. Où le corps, dans ces poses sur pause, se contorsionne, les tissus musculaires et vestimentaires se découpent, où les formes et les lignes expriment la limite entre équilibre et déséquilibre, entre force et vulnérabilité, donnant envie de danser et de lâcher prise!		
	1 ^{er} septembre au 25 octobre	Jeudi 17 septembre 17 h à 19 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy) Accessible durant les heures d'ouverture de la Bibliothèque. La salle Michelle-Le Normand peut être visitée lorsqu'elle n'est pas occupée en raison d'une activité.
LE VENT SOUFFLE ENCORE : L'EMPREINTE DE KARL TREMBLAY Par les artistes Sébastien Larochelle et Jean Molinari	À travers les œuvres de deux artistes de la région, plongez dans l'univers de l'homme qu'était Karl Tremblay, de la musique des Cowboys fringants et des souvenirs qu'il laisse derrière lui.		
	Jusqu'en juin 2027		Place Karl-Tremblay
VIVRE ENSEMBLE Présentée par SAFIMA en collaboration avec le Club photo de L'Assomption et la Bibliothèque Christian-Roy	Une exposition du Service d'aide à la famille immigrante de la MRC de L'Assomption qui vous invite à venir découvrir des photos de familles de la région, prises par des membres du Club photo de L'Assomption. Chacune de ces images vient célébrer nos différences autant que nos ressemblances. De plus, la bibliothèque y présentera une sélection de livres pour tous les âges sur le thème « Vivre ensemble ».		
	Septembre à novembre		Panneaux Artpubli en devanture de la bibliothèque



LISTE DES ORGANISMES

CULTURELS ET COMMUNAUTAIRES			
Albatros Lanaudière		450 966-9508	infos@albatros-lanaudiere.org
Archives Lanaudière	Catherine Bouvier	450 589-0233	info@archives-lanaudiere.com
Association des artisans de ceinture fléchée de Lanaudière	Claudette Roberge		clo_roberge@videotron.ca
Association des devenus sourds et malentendants du Québec	Valérie Blondin-Demers	450 657-8500	coordination@adsmqam.org
Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette	Cynthia Serret-Doiron	450 759-3322	info@aphpssj.com
Association des Sourds de Lanaudière	Danny Desjardins	450 752-1426	direction@asljoliette.org
Association Histoire-Terroir	Prunelle Thibault-Bédard		medievaless-lanaudiere@gmail.com
Association sclérose en plaques de Lanaudière	Nancy Blouin	438 494-9900	info@asepl.org
Centre d'action bénévole MRC L'Assomption	Francine Hébert	450 581-5033	dq@cabmrclassomption.org
Centre de prévention du suicide de Lanaudière		1 866-277-3553	cps-lanaudiere.org
Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière	Fabien Michaud	450 961-1241	direction@aidehomme.com
Cercle de fermières de L'Assomption	France Lauzon	450 589-5671, poste 3065	Francebaril88@gmail.com
Cercle de fermières de Saint-Gérard-Majella	Mychèle Melançon	450 588-5792	mychelemelancon@yahoo.ca
Chevaliers de Colomb	Claude Généreux	514 260-3661	
Club photo de L'Assomption	Yves Leblanc	450 588-5686	yves_leblanc@videotron.ca
Compagnie 2 ^e bataillon Régiment de La Sarre	David Lafond	450 705-1598	davidlafond@aei.ca
Compagnie de danse Énigme	Joëlle Viens	514 519-8687	ecole.enigme@gmail.com
Corporation Hector-Charland		450 589-9198	hcharland@hector-charland.com
Corps de Cadets 3040 L'Assomption	Benoit Demers	438 820-1188	cc3040lassomption@gmail.com
Défi-Intégration-Développement-Accompagnement (DIDA)	Véronique Gaudet	450 704-2777	info@dida-integration.org
Dysphasie Lanaudière	Josée Huot	450 474-8870	coordinationfamille@dysphasielanaudiere.org
Équijustice Lanaudière Sud	Joane Vandal	450 581-1459	lanaudieresud@equijustice.ca
Exposition agricole Rive-Nord	Caroline Babin		info@exporivenord.ca
Expo Art et Artisanat de L'Assomption	Marc Turgeon	450 589-7967	info@expoartlassomption.com
Fabrique de L'Assomption	Martin Rivest	450 589-3313	paroisse.lassomption@gmail.com
Fabrique de Saint-Gérard-Majella		450 588-2789	
FADOQ L'Assomption	Brigitte Martel	450 589-5671, poste 3060	fadoqllassomption@gmail.com
FADOQ Vacluse	Sylvain Bellefleur	514 944-5080	president.fadoqvacluse@gmail.com
Fondation Santé Sud de Lanaudière	Marie-Lou Poirier-Michaud		mlpoirier-michaud@fondationssl.ca
Habitat jeunesse Lanaudière	Estelle Dionne	450 474-4938	habitatjeunesse@videotron.ca
Inter-Femmes inc.		450 654-9621	info@interfemmes.ca
Jardins du Méandre		450 938-1546	info@jardinsdumeandre.org
L'Assomption en transition	Marie-Claire Binet		marieclairebinet@hotmail.com
Le Pas de Deux	Manon Lévesque	450 559-6759	info@lepasdedeux.org
Les répits de Gaby	Mélissa Marcil	450 754-2782	
L'Orch'Est	Stéphane Saillant	514 929-9911	lorchest@gmail.com
Maison de la Famille La Parenthèse	Francine Delisle	450 582-2677, poste 22	parenthese@biz.videotron.ca
Maison des jeunes L'Escapade de L'Assomption	Maxime Olivier	450 705-4811	mdjescapade@videotron.ca
Maison La Trace	Marie-Claire A. Léveillé	450 589-6171 450 589-6050	marie_claire548@hotmail.com
Maison Oxygène L'Assomption	Jessica Béliveau	450 499-2617	administration@mojl.org
Marché de Noël de L'Assomption	Agathe Sauriol	450 589-7102	marche.noel.lassomption@gmail.com
Marraines Coup de Pouce	Francine Delisle	450 582-2677, poste 22	parenthese@biz.videotron.ca
PANDA de la MRC L'Assomption		450 582-0003	panda3@bellnet.ca
Popote du Portage	Rachelle Lavoie Jean-Yves Picard	450 589-5688 450 589-7517	
Présent pour Noël	Caroline Mireault		info@presentpournoeel.org
Regard en Elle		450 582-6000	info@regardenelle.org

CULTURELS ET COMMUNAUTAIRES

Regroupement des aidants naturels comté L'Assomption (RANCA)		450 657-0514	info@aidantslassomption.org
SAFIMA	Johanne Pierre	514 499-8077, poste 4	coordination@safima.ca
Scouts de L'Assomption	Émilie Lapointe	514 621-8564	scoutismelassomption@gmail.com
Services Amitiés L'Assomption	Marie-Hélène St-Pierre	514 793-0840	direction@servicesamities.org
Sinfonia de Lanaudière	Cécilia Laforest	450 591-1919, poste 201	claforest@sinfonia-lanaudiere.org
Société de l'autisme région Lanaudière	Marie-Ève Desmarais	450 759-9788	sarl@autisme-lanaudiere.org
Société de Saint-Vincent de Paul de L'Assomption	Lise Chalifoux	450 589-6655	lassomption@ssvp-mtl.org
Société de Saint-Vincent de Paul de Saint-Gérard-Majella	Mychèle Melançon	450 588-7934	mychelemelancon@yahoo.ca
Société Jacques-DeGeay	Nelson Tessier	438 499-9207	tessier.nelson@videotron.ca
Théâtre Côte à Côte	Sylvain Fortin	450 477-3075	info@theatrecoateacote.com
Un toit pour tous	Jennifer Robillard		info@toitpourtous.ca

SPORTIFS ET PLEIN AIR

Association de Kin-ball de Lanaudière		450 759-7426	lanaudiere@kin-ball.qc.ca
Association du baseball mineur de L'Assomption			info@jayslassomption.com
Association ringuette de Repentigny	Geneviève Pépin	514 797-9225	info@ringuetterepentigny.com
Ballon sur glace Lanaudière	Patrick Tétrault	514 823-8579	ballonsurglancelanaudiere@hotmail.com
Club d'athlétisme Lanaudière-Olympique	Ariane Bouchard		lanaudiereolympique@gmail.com
Club de patinage artistique de L'Assomption	Sylvie Baril	450 589-2014	cpalassomption@hotmail.com
Club de patinage de vitesse région Lanaudière	Mathieu Desparois	514 889-1654	info@cpvrl.org
Club de soccer Lanaudière-Nord		450 758-3553	info@csln.ca
Club Quad Les randonneurs	Danny Roy	450 588-5887	infos@clubquadlesrandonneurs.com
Club Motoneige Bon Vivant	Colette Larose	450 589-3091	cmbvclub@bell.net
Fiducie de conservation des écosystèmes de Lanaudière		450 756-0186	info@fcelanaudiere.ca
Flag football Lanaudière	Charles Asselin	450 540-0769	info@angelsflag.com
Football Lanaudière Rhinos	Martin Longpré		mlongpre@rhinosfootball.ca
Hockey Organisation C.L.L.	Sylvie Aubé	450 585-7747, poste 111	organisationccl@gmail.com
JDK Football NFL Flag	Jonathan Lebus		jonathan.lebus@gmail.com
Les Francs Archers de L'Assomption	Ian Phaneuf	514 476-9653	falcomps2@gmail.com
Les Poissonneux	Renaud Tremblay	514 926-5718	info@lespoissonneux.com
Ligue de balle donnée Champboisé	René Forgues		rforques10@gmail.com
Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière (HMFL)	Roger Chouinard	514 712-8025	president@organisationhmfl.com
Taekwondo Villeneuve	Catherine Jean	514 243-5847	tkd_jean@hotmail.com

Votre scène depuis 25 ans

Le meilleur du spectacle, ici, à L'Assomption

Depuis 25 ans, le Théâtre Hector-Charland est une référence en arts de la scène. Une programmation d'exception, éclatée et accessible vous y attend en humour, musique, théâtre et bien plus encore. Des soirées inoubliables, tout près de chez vous !

hector-charland.com

 Théâtre
Hector —
Charland

 **Marché de Noël**
de L'Assomption

Présenté par

 **Desjardins**
Caisse Pierre-Le Gardeur

Du 26 novembre au 21 décembre 2026

**Au cœur du centre-ville
de L'Assomption**

Métiers d'art • Idées cadeaux • Produits du terroir

marchedenoeldelassomption.ca



**Destination
L'ASSOMPTION**



CET AUTOMNE, VENEZ VIBRER AUX COULEURS DE L'ASSOMPTION!

**SOIRÉE
CINÉMA
À LA PLACE
KARL-TREMBLAY**
26 septembre



**Le Grand
DEFI**
LA GRANDE
MARCHÉ
L'ASSOMPTION

17 octobre



**SENTIER DE
L'ÉPOUVANTE**
10^e anniversaire
30 octobre



14 et 15
novembre

EXPO
ART
ET ARTISANAT DE
L'ASSOMPTION



Suivez notre page Facebook pour ne rien manquer. 
ville.lassomption.qc.ca



L'ASSOMPTION