



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS



# PROGRAMMATION HIVER 2026

## Loisirs en tandem !



# Des loisirs en tandem pour Saint-Félix-de-Valois et Saint-Jean-de-Matha!

Les Municipalités de Saint-Félix-de-Valois et de Saint-Jean-de-Matha s'unissent pour offrir une programmation de loisirs commune. Dès cet hiver, **Les loisirs en tandem!** vont permettre aux citoyens des deux municipalités d'avoir accès au tarif résident des deux programmations pour élargir leur choix de plages horaires!

Les inscriptions se feront sur les portails de chaque municipalité, dépendamment du cours choisi. La période d'inscription sera du 7 au 22 janvier et la session commencera, pour la plupart des cours, dans la semaine du 26 janvier.

## Les inscriptions :

**Pour les inscriptions à Saint-Jean-de-Matha**  
Informations : [loisirs@matha.ca](mailto:loisirs@matha.ca)  
450 886-3867 poste 100  
[www.municipalitestsjeandematha.qc.ca](http://www.municipalitestsjeandematha.qc.ca)  
Plateforme Qidigo

**Pour les inscriptions à Saint-Félix-de-Valois**  
Informations : [culture@st-felix-de-valois.com](mailto:culture@st-felix-de-valois.com)  
450 889-5589 poste 7717  
<https://saint-felix-de-valois.appvoila.com/>



# Informations générales

## LIEUX DES COURS

Dans notre programmation, la couleur associée au lieu vous indique dans quelle municipalité le cours se déroule :



**Vert et un sapin : le cours a lieu à Saint-Félix-de-Valois**



**Bleu et un flocon : le cours a lieu à Saint-Jean-de-Matha**

Cette distinction permet de repérer facilement où se tiendront les activités.

### Saint-Félix-de-Valois

Centre Pierre-Dalcourt  
4999, rue Coutu



École des Moulins  
71, rue Ste Marguerite  
(Pavillon Notre-Dame)

École secondaire de l'érablière  
5211, rue principale

### Saint-Jean-de-Matha

Centre culturel  
86, rue Archambault



École Bernèche  
236, rue du Collège  
(entrée du gymnase par la cour d'école)

Salle de conférence  
86, Archambault

## CAPACITÉ LIMITÉE

Si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint, le cours sera annulé et remboursé.

## TARIF NON-RÉSIDENT

Un **tarif non-résident** s'applique aux inscriptions pour les non-résidents. Pour en savoir plus, communiquez avec le service des loisirs approprié.

# Activités pour enfants



## Initiation au patinage (4 à 7 ans)



Mercredi, 18h à 18h50



**100.00 \$ / 5 semaines**



**Patinoire, 86, rue Archambault**



Paras'cool



Inscription: Qidigo



Débute le 28 janvier



## Cheerleading (7 à 12 ans)



Mercredi, 18h15 à 19h15



**180 \$ / 10 semaines**



**Centre culturel, 86, rue Archambault**



Para's'cool



Inscription: Qidigo



Débute le 28 janvier



Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.

# Activités pour enfants



## Art dramatique (7 à 12 ans)



Jeudi, 15h30 à 16h30



150.00 \$ / 10 semaines



**École Bernèche**



Geneviève Daignault



Inscription: Qidigo



Débute le 5 février

## Cirque (7 à 12 ans)



Jeudi, 15h30 à 16h30



150 \$ / 10 semaines



**École Bernèche**



Nancy McMurray &  
Elizabeth Van den Bossche



Inscription: Qidigo



Débute le 5 février

Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.

# Activités pour enfants



## Danse jazz

(4 à 7 ans & 8 à 12 ans)



Mercredi, 17h15 à 18h (4 à 7 ans)

Mercredi, 18h à 19h (8 à 12 ans)



120.00 \$ / 10 semaines



Centre culturel, 86, rue Archambault



Marie-Pier Foster



Inscription: Qidigo



Débute le 28 janvier (Pas de cours le 4 février et le 1er avril)

## Danse jazz

(7 à 12 ans)



Jeudi, 17h00 à 18h00



144.00 \$ / 12 semaines



Centre Pierre-Dalcourt, 1-2



Marie-Pier Foster



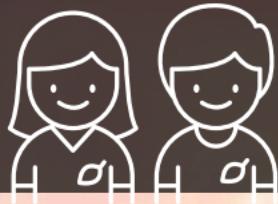
Inscription: App Voilà



Débute le 29 janvier

Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.

# Développement jeunesse



## Prêt à rester seul (9 ans et +)

Samedi le 25 avril, 8h00 à 14h00

50 \$ / 1 rencontre

Centre Pierre-Dalcourt, salle 1-2

Maude Martin

Inscription: App Voilà

## Gardiens Avertis (11 ans et plus)

Dimanche le 12 avril, 8h00 à 16h00

55 \$ / 1 rencontre

Centre Pierre-Dalcourt, salle 1-2

Maude Martin

Inscription: App Voilà



Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.

# Activités pour jeunes et adultes



## Zumba Gold - sans saut (adapté 50 ans et +)

Disponible à partir de 14 ans



Mardi, 9h à 10h / Vendredi 9h à 10h



166.00 \$ / 12 semaines



Centre Pierre-Dalcourt, salle 1-2



Nancy Bélanger



Inscription: App Voilà



Débute les 27 et 30 janvier



Lundi, 9h à 10h / Mercredi 9h à 10h



166.00 \$ / 12 semaines



Centre culturel, 86 rue Archambault



Nancy Bélanger



Inscription: Qidigo



Débute les 26 et 28 janvier

## Zumba Fitness (14 ans et plus)



Mercredi, 19h à 20h / Jeudi 19h15 à 20h15



Lundi, 19h à 20h



166.00 \$ / 12 semaines



Centre Pierre-Dalcourt, salle 1-2



Nancy Bélanger



Inscription: App Voilà



Débute les 28 et 29 janvier



166.00 \$ / 12 semaines



Centre culturel, 86 rue Archambault



Nancy Bélanger



Inscription: Qidigo



Débute le 26 janvier

Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.



# Activités pour jeunes et adultes

## Pound fitness

(entraînement avec baguettes et musique rock)

### 14 ans et +

 Mercredi, 18h00 à 18h45

 166.00 \$ / 12 semaines

 Centre Pierre-Dalcourt, salle 1-2

 Nancy Bélanger

 Inscription: App Voilà

 Débute le 28 janvier

### 50 ans et +

 Lundi, 10h15 à 11h15

 166.00 \$ / 12 semaines

 Centre culturel

 Nancy Bélanger

 Inscription: Qidigo

 Débute le 26 janvier

## Stretching

### 14 ans et +

 Jeudi, 20h15 à 21h

 166.00 \$ / 12 semaines

 Centre Pierre-Dalcourt, salle 1-2

 Nancy Bélanger

 Inscription: App Voilà

 Débute le 29 janvier

### 14 ans et +

 Lundi, 20h15 à 21h00

 166.00 \$ / 12 semaines

 Centre Culturel

 Nancy Bélanger

 Inscription: Qidigo

 Débute le 26 janvier

Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.



# Activités pour jeunes et adultes

## Mise en forme (adapté 50 ans et +)

Disponible à partir de 14 ans

Mardi, 10h15 à 11h15

166.00 \$ / 12 semaines

Centre Pierre-Dalcourt, salle 3

Nancy Bélanger

Inscription: App Voilà

Débute le 27 janvier

Mercredi, 10h15 à 11h15

166.00 \$ / 12 semaines

Centre Culturel

Nancy Bélanger

Inscription: Qidigo

Débute le 28 janvier

## Étirements, stabilité et flexibilité

Lundi, 9h20 à 10h20

170.00 \$ / 11 semaines

Centre Pierre-Dalcourt, salle 3

Joanie Lépine

Inscription : App Voilà

Débute le 26 janvier (pas de cour les 2 mars et 6 avril )

## Conscience et harmonie du corps et d'esprit

14 ans et +

Jeudi, 9h30 à 10h30 (sur chaise).

Jeudi, 11h00 à 12h00 (sur tapis).

180.00 \$ / 12 semaines

Centre Pierre-Dalcourt, salle 3

Louise Labelle

Inscription: App Voilà

Débute le 29 janvier

Ce cours propose un travail axé sur la posture et la respiration, favorisant l'union du corps et de l'esprit pour un meilleur équilibre et un mieux-être global.

Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.



# Activités pour jeunes et adultes

## Danse country - débutant

**12 ans et +**

 Jeudi, 18h à 19h

 144.00 \$ / 12 semaines

 Centre Pierre-Dalcourt, 1-2

 Marie-Pier Foster

 Inscription: App Voilà

 Débute le 29 janvier

**12 ans et +**

 Mercredi, 19h15 à 20h15

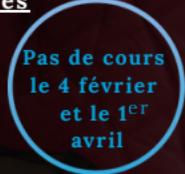
 120.00 \$ / 10 semaines

 Centre culturel

 Marie-Pier Foster

 Inscription: Qidigo

 Débute le 28 janvier

 Pas de cours  
le 4 février  
et le 1<sup>er</sup> avril

## Danse country intermédiaire (12 ans et +)

 Mardi, 19h30 à 20h30

 144.00 \$ / 12 semaines

 Centre Culturel

 Marie-Pier Foster

 Inscription: Qidigo

 Débute le 27 janvier

Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.

# Activités pour jeunes et adultes



## Danse Heels

18+

- Mercredi, 20h30 à 21h30
- 120.00 \$ / 10 semaines
- Centre Culturel
- Marie-Pier Foster
- Inscription: Qidigo
- Débute le 28 janvier (pas de cours le 4 février et le 1er avril)

## Espagnol 16 ans et +

- Mardi, 18h à 18h55 (Débutant 1)
- Mardi, 19h à 19h55 (Débutant 2)
- 165.00 \$ / 10 semaines
- Salle de conférence
- Sandra Lajoie
- Inscription : Qidigo
- Débute le 27 janvier (pas de cours le 10 et 17 février)

## Danse LaceUp Fitness

12 ans et +

- Mardi, 18h15 à 19h15
- 144.00 \$ / 12 semaines
- Centre Culturel
- Marie-Pier Foster
- Inscription: Qidigo
- Débute le 27 janvier

## Atelier de confection d'un vêtement pour débutant (chandail à capuchon) 12 ans et +

- Mardi, 9h30 à 11h30
- 115.00 \$ / 6 semaines (patron inclus)
- Bibliothèque Louis-Landry
- Marie-Pier Foster
- Inscription: Qidigo
- Débute le 29 janvier

Matériel requis: Les participants doivent apporter une machine à coudre et une liste de certains accessoires de couture sera proposée au premier cours. Les participants devront fournir le tissu et le fil pour la réalisation de leur création. (prévoir environ entre 40\$ et 70 \$).

# Activités pour jeunes et adultes



## Peinture à l'huile 14 ans et +

- Mardi, 9h00 à 12h00  
Mardi, 13h00 à 16h00
- 260.00 \$ / 12 semaines
- Centre Pierre-Dalcourt, 1-2**
- Jasmine Roy
- Inscription: App Voilà
- Débute le 27 janvier

## Atelier de dessin

10 ans et +

- Lundi, 18h à 19h15
- 130.00 \$ / 10 semaines
- Salle de conférence du centre culturel**
- Florian Millet
- Inscription: Qidigo
- Débute le 26 janvier

Si vous avez des questions concernant un cours, n'hésitez pas à communiquer directement avec le service des loisirs de la municipalité où celui-ci est offert. Ils pourront vous fournir tous les renseignements nécessaires.



# Activités sportives libres

## Pickleball

	Mercredi, 18h30 à 20h30		Débutant : Lundi, 18h30 à 21h30
	Jeudi, 18h30 à 20h30		Intermédiaire : Mardi : 18h30 à 21h30
	58 \$ / <u>12 semaines (réservation)</u>		Gratuit ( <b>sans possibilité de réserver</b> )
	<b>École des Moulins, pavillon Notre-Dame</b>		<b>École Bernèche, 239, rue du Collège</b>
	Libre		Libre
	Inscription: App Voilà		Inscription: Sans inscription
	Débute les 28 et 29 janvier		Débute les 26 et 27 janvier

## Badminton

	Jeudi, 19h30 à 21h30		Mercredi, 20h00 à 22h00
	58 \$ / <u>12 semaines</u>		Gratuit ( <b>sans possibilité de réserver</b> )
	<b>École secondaire de l'érablière 5211 Rue Principale</b>		<b>École Bernèche, 239, rue du Collège</b>
	Libre		Libre
	Inscription: App Voilà		Inscription: Sans inscription
	Débute le 2 octobre		Débute les 28 janvier

Pickleball et badminton à **Saint-Félix-de-Valois** (École secondaire de l'Érablière) : C'est possible de payez uniquement 5 \$ par jour si vous préférez ne pas vous engager pour une session complète. C'est gratuit à **Saint-Jean-de-Matha**, mais aucune possibilité de réserver votre place : premier arrivé, premier servis.

# Ateliers de cuisine

## 16 ans et +



### ❄️ Cuisines collectives Matha, 170 Rue Sainte-Louise

Les coûts par personne n'incluent pas la carte de membre. La carte de membre, ainsi que la signature des règles MAPAQ, devront être complétées avant le début de l'atelier. Cela peut se faire le matin même, en arrivant un peu d'avance.

Les participants repartiront avec **4 portions de chaque plat du menu.**

### Cuisine italienne - 25 février - 9h à 13h - 30\$

- Soupe minestrone
- Lasagne roulée aux épinards et fromage cottage
- Focaccia
- Panna cotta à la vanille

### Cuisine indienne - 25 mars - 9h à 13h - 35\$

- Soupe Dahl
- Chapati
- Poulet au beurre
- Barfi à la noix de coco



### Cuisine végétarienne - 25 février - 9h à 13h - 27\$

- Soupe citronnée aux lentilles
- Croquettes de légumes
- Croquettes de quinoa Tex-Mex
- Brownies aux haricots noirs

# SERVICES DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

600, chemin de Joliette, Saint-Félix-de-Valois (QC) J0K 2M0  
65, rue Lessard, Saint-Jean-de-Matha, QC, J0K 2S0



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS



## Saint-Jean-de-Matha

### **Simon Duranleau**

Directeur des loisirs et de la culture

loisirs@matha.ca

450 886-3867, poste 300

## Saint-Félix-de-Valois

### **André Thériault**

Chargé de projet en loisirs

loisirs@st-felix-de-valois.com

450 889-5589, poste 7762

### **Ghislain Matte-Bédard**

Technicien en loisirs

culture@st-felix-de-valois.com

450 889-5589, poste 7717

[www.municipalitestjeandematha.qc.ca](http://www.municipalitestjeandematha.qc.ca)  
[www.st-felix-de-valois.com](http://www.st-felix-de-valois.com)