



Val-Morin

**PROGRAMMATION
HIVER 2025**

**LOISIRS
CULTURE
ET VIE COMMUNAUTAIRE**

PILATES | ADULTE

MARDI 16 H 30 (60 MIN.)

DÈS LE 13 JANVIER

ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN

PAR : MARIEM VALDES

Renforcez vos muscles et votre équilibre avec des exercices de stabilité et de coordination, tout en tonifiant les cuisses et les abdominaux. Ce cours permet une augmentation de la force, de la tonicité musculaire et de la vitesse de réaction.

TARIF
120 \$ (8 COURS)
20 \$ (À L'UNITÉ)

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE
AVEC ÉLASTIQUE | 55 ANS ET PLUS**

MARDI 11 H | JEUDI 16 H 30 (60 MIN.)

DÈS LE 14 JANVIER

ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN

PAR : SYLVIE VACHON

Un entraînement sur mesure pour garder un bon tonus musculaires. Séries d'échauffement dynamiques, d'exercices de renforcement musculaire avec élastique (chaise si nécessaire) sollicitant les muscles des abdominaux, du dos et des jambes.

Bouteille d'eau et serviette suggérées.

TARIF
150 \$ (8 COURS)
20 \$ (À L'UNITÉ)

**ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL
CIRCUIT TABATA | ADULTE**

MARDI 12 H | JEUDI 17 H 30 (60 MIN.)

DÈS LE 14 JANVIER

ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN

PAR : SYLVIE VACHON

Échauffements dynamiques, suivi d'un circuit d'exercices énergiques de renforcement musculaire, comprenant des mouvements classiques tels que les jumping jacks, les squats, les fentes et les planches. On termine par des exercices d'étirement et un retour au calme. Bouteille d'eau et serviette suggérées.

TARIF
150 \$ (8 COURS)
20 \$ (À L'UNITÉ)

ZUMBA LATINE | ADULTE

MARDI 18 H (60 MIN.)

DÈS LE 14 JANVIER

ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN

PAR : MARIEM VALDES

La zumba est un programme de fitness inspiré de danses latines qui propose une combinaison d'entraînement complet. Venez vous entraîner sur des rythmes latins, tout en vous amusant.

TARIF
120 \$ (8 COURS)
20 \$ (À L'UNITÉ)

MARCHE DYNAMIQUE | ADULTE

JEUDI 12 H (55 MIN.)

DÈS LE 16 JANVIER

DÉPART DEVANT L'HÔTEL DE VILLE

PAR : SYLVIE VACHON

Session de marche dynamique incluant : échauffements, renforcement musculaire, mobilité, stimulation du haut du corps, initiation aux pas de course, si souhaité.

TARIF
88 \$ (8 COURS)
110 \$ (10 COURS)
15 \$ (À L'UNITÉ)

YOGA COMMUNAUTAIRE | OUVERT À TOUS

MERCREDI 12 H 05 (60 MIN.)

DÈS LE 22 JANVIER

ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN

PAR : DONNA SALVATI

Yoga ouvert à tous. L'occasion parfaite de s'initier à cette discipline axée sur le bien-être, la paix intérieure et l'énergie positive. Cours donnés bénévolement afin de les rendre accessibles au plus grand nombre.

TARIF
25 \$ (5 COURS)

DANSE | HIP-HOP

DÈS LE 15 JANVIER

ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN

En plus d'être une excellente activité récréative, la danse permet à votre enfant de développer son cardio, ses muscles, travailler son équilibre, améliorer ses réflexes, s'exprimer et surtout avoir du plaisir. Un spectacle aura lieu à la fin des cours pour faire briller vos étoiles !

MERCREDI 18H (30 MIN.)

**INITIATION À LA DANSE
POUR ENFANT DE 3-5 ANS**

TARIF
70 \$ (10 COURS)



MERCREDI 18H 30 (60 MIN.)

**DANSE HIP-HOP
POUR ENFANT DE 6-9 ANS**

TARIF
150 \$ (10 COURS)



**EN COLLABORATION AVEC
PASSION STUDIO**



Val-Morin

À L'ÉTAT PUR
tout simplement

INFORMATION, INSCRIPTION ET PAIEMENT

À L'HÔTEL DE VILLE (SAUF EXCEPTION)

LOISIRSCULTURE@VAL-MORIN.CA OU 819 324-5670



Val-Morin

PROGRAMMATION HIVER 2025

LOISIRS CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE



CUISINE COLLECTIVE

MERCREDI, 14 H À 17 H
DÈS LE 15 JANVIER

GRATUIT

INFORMATION ET INSCRIPTION
PSLAURENTIDES@GMAIL.COM

SALLE COMMUNAUTAIRE
PAR : PARTAGE ET SOLIDARITÉ LAURENTIDES

Rejoignez-nous pour notre nouvelle cuisine collective à Val-Morin, où nous transformons les aliments en moments de partage! Chaque mercredi et vendredi, venez cuisiner pour réduire le gaspillage alimentaire et créer des liens dans la communauté. Repartez avec une portion et faites partie d'un projet qui fait la différence. Inscrivez-vous dès maintenant pour cette belle aventure!



PATINOIRE EXTÉRIEURE PARC LEGAULT

LUNDI AU DIMANCHE
7 H À 23 H
LORSQUE LA MÉTÉO LE PERMET

UNE RÉALISATION DE



PROGRAMMATION SEMAINE DE RELÂCHE

Notre équipe est actuellement à créer une programmation sur mesure pour les familles durant la semaine de relâche. Soyez à l'affût! Les détails vous seront communiqués sous peu.



LES JOYEUX AÎNÉS DE VAL-MORIN

SALLE COMMUNAUTAIRE

Whist militaire (cartes) | DIM. - 14 h à 16 h
Pay me (cartes) | LUNDI - 13 h à 17 h
Génie en gris | LUNDI - 13 h à 16 h
Tennis de table | LUNDI - 19 h à 22 h
Palet américain | VEND. - 19 h à 21 h



PARC RÉGIONAL | SECTEUR FAR HILLS

Marche ou ski de fond | MERC. - 13 h 30 à 15 h

SALLE DU CLUB

Billard | MARDI et VEND. - 13 h à 15 h

SALLE DE L'ÉGLISE

Danse en ligne | MERC. - 10 h 45 à 12 h
Tai chi | SAM. - 9 h à 11 h



AUTRES ACTIVITÉS

Souper mensuel, suivi d'un bingo
Salle communautaire de l'hôtel de ville
12 fév. | 12 mars | 9 avr. | 21 mai - 17 h à 21 h

Casino de Mont-Tremblant
16 janv. | 20 fév. | 20 mars | 17 avr. | 15 mai

Casino du Lac-Leamy
Du 3 au 5 novembre 2025



Depuis 1994
Les Joyeux Aînés de Val-Morin

BIBLIOTHÈQUE DE VAL-MORIN HIVER 2025



POUR INFORMATION :
BIBLIO@VAL-MORIN.CA
OU 819 324-5672

X
BIBLIOTHÈQUE
SANS FRAIS
DE RETARD

DU 29 JANVIER AU 30 AVRIL
CHAQUE DERNIER MERCREDI DU MOIS
9 H 30 - 11 H
POUR LE PLAISIR D'ÉCRIRE
Par Ginette Colas
Pour adulte

31 JANVIER | 19 H
SOIRÉE POKÉMON
Pour les 6-11 ans

15 FÉVRIER | 10 H 30
LE SYSTÈME SOLAIRE
Conférence d'Éric Beaudin
Pour adulte

22 FÉVRIER | 10 H 30
CONTE POÉSIE D'HIVER
ACTIVITÉ ARTISTIQUE
Pour les 4-8 ans

5 MARS | 13 H 30 - 15 H 30
APRÈS-MIDI DE JEUX DE SOCIÉTÉ
En collaboration avec Espace Ludiko
Pour toute la famille

29 MARS | 10 H 30
BOULES CHOCOLATÉES
ET LIVRES DE RECETTES
Pour les 4-10 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

WWW.MABLIOAMOI.CA/VAL-MORIN
OU 819-324-5672

