

**ATTENTION!**  
**DEUX DATES D'INSCRIPTION :**  
Activités aquatiques -> 20 août  
Autres activités -> 21 août

# **LOISIRS À LA CARTE**

## **Automne 2024**



[saint-lambert.ca](http://saint-lambert.ca)

# PROCÉDURES D'INSCRIPTION

## Carte citoyen

La carte citoyen est obligatoire.  
L'abonnement « Loisirs » doit être valide au moment de l'inscription.

Pour obtenir votre carte citoyen :

1. Rendez-vous au [saint-lambert.ca/b-citi](http://saint-lambert.ca/b-citi) et connectez-vous au portail citoyen bciti+. Si vous n'avez pas de compte, vous devrez en créer un.
2. Complétez la demande d'adhésion à la carte dans la section « Ma carte ». Si vous avez déjà une carte citoyen, il vous suffit de la lier en inscrivant votre numéro de carte à l'endroit indiqué lors de la création de votre compte.
3. Importez une photo ou une numérisation d'une pièce d'identité et d'une preuve de résidence pour compléter le processus. Si vous avez lié votre carte, cette étape n'est pas nécessaire.
4. Ajoutez les abonnements gratuits « Loisirs » et « Bibliothèque » à votre carte. L'abonnement « Loisirs » est requis pour s'inscrire à une activité.

**Attention :** chaque membre d'une famille doit obtenir sa propre carte.

**Renouvellement :** l'abonnement « Loisirs » est valide pour une période de 2 ans. Il doit être renouvelé avant la date d'expiration pour vos inscriptions. Le renouvellement s'effectue en ligne sur le portail citoyen bciti+. Bien que le renouvellement soit gratuit, vous devrez fournir votre numéro de carte de crédit afin de compléter le processus.

## Politique de remboursement

Aucun remboursement, sauf en cas d'annulation ou de modification de l'activité par la Direction de la culture et des loisirs, pour une raison médicale (note du médecin à l'appui) ou pour un changement d'horaire de travail (note de l'employeur à l'appui) pour la session en cours (demande écrite obligatoire). S'il y a remboursement, un montant de 20 \$ de frais d'administration sera retenu ainsi que le prorata des cours effectués à la date de la demande. La demande doit être émise avant la fin de la session en cours. Lorsqu'une séance de votre cours est annulée (absence du professeur ou autre raison), dans la mesure du possible, la Ville reportera cette séance à la fin de la session. Si la séance ne peut être reportée et que le montant est inférieur à 40 \$, aucun remboursement ne sera effectué.

## Inscription

Pour accéder à l'inscription en ligne aux activités, rendez-vous au [saint-lambert.ca](http://saint-lambert.ca) et cliquez sur le lien *Inscription en ligne* sur la page d'accueil.

Supplément de 50 % pour les non-résidents

### 1. En ligne

#### ACTIVITÉS AQUATIQUES

**ATTENTION!**  
Deux dates!

- **Résidents :** À compter du **mardi 20 août, 19 h**  
Support téléphonique offert de 19 h à 21 h  
au 450 672-4444
- **Non-résidents :** À compter du **mardi 27 août, 9 h**

#### AUTRES ACTIVITÉS

- **Résidents :** À compter du **mercredi 21 août, 19 h**  
Support téléphonique offert de 19 h à 21 h  
au 450 672-4444
- **Non-résidents :** À compter du **mardi 27 août, 9 h**

### 2. Au comptoir, places restantes

- **Résidents :** à compter du **jeudi 22 août, 8 h 30**
- **Non-résidents :** à compter du **mardi 27 août, 13 h 30**

**Dates limites pour s'inscrire :** le vendredi précédant le début de la session pour les cours à apprentissage progressif (comme la natation) et le 7 octobre pour les autres cours et activités. Aucune inscription ne sera acceptée après ces dates. À partir du 5 septembre, les cours qui n'auront pas suffisamment d'inscriptions seront annulés et les participants seront remboursés.

## Multicarte

Cette carte, d'une valeur de 70 \$, permet à son détenteur d'accéder à cinq cours de son choix parmi ceux offerts. Les personnes n'ayant pas la possibilité de suivre un cours à un horaire fixe chaque semaine gagnent ainsi en flexibilité. La carte est valide pour l'année 2024.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Cours de natation pour enfants

Dès le 9 septembre - 10 semaines

Cours pour enfants				
Niveau	Jour	Heure		
<b>Parent-enfant 1</b>		<b>30 min</b>		
4-12 mois Avec parent	Samedi	9 h 05		
		10 h 15		
	Dimanche	9 h 40		
<b>Parent-enfant 2</b>		<b>30 min</b>		
12-24 mois Avec parent	Samedi	8 h 30		
		9 h 40		
	Dimanche	9 h 05		
		10 h 50		
<b>Parent-enfant 3</b>		<b>30 min</b>		
24-36 mois Avec parent	Samedi	9 h 05		
		9 h 40		
		10 h 30		
		12 h 35		
		10 h 50		
	Dimanche	8 h 30		
		9 h 05		
		10 h 50		
		<b>Précolaire 1</b>		<b>30 min</b>
		3-5 ans Sans parent Avec ceinture	Mardi	18 h 25
Vendredi	18 h 25			
Samedi	8 h 30			
	9 h 20			
	11 h 40			
Dimanche	8 h 30			
	9 h 40			
	10 h 50			
	<b>Précolaire 2</b>		<b>30 min</b>	
3-5 ans Transition sans la ceinture	Mardi		18 h 25	
		Vendredi	18 h 25	
	Samedi	8 h 30		
		9 h 05		
		9 h 55		
	Dimanche	10 h 50		
		8 h 30		
		9 h 05		
		10 h 15		
	<b>Précolaire 3</b>		<b>30 min</b>	
3-5 ans Sans ceinture	Mercredi	18 h 35		
		Samedi	8 h 45	
	Samedi	10 h 15		
		10 h 50		
		10 h 50		
	Dimanche	9 h 05		
		9 h 40		
		10 h 15		

Cours pour enfants			
Niveau	Jour	Heure	
<b>Précolaire 4</b>		<b>30 min</b>	
3-5 ans	Dimanche	8 h 30	
<b>Précolaire 5</b>		<b>30 min</b>	
3-5 ans	Dimanche	8 h 30	
<b>Nageur 1</b>		<b>30 min</b>	
5+ Aucun cours suivi précédemment	Mardi	18 h 25	
		19 h	
		Vendredi	19 h
		Samedi	8 h 30
	Dimanche	9 h 40	
		10 h 30	
		11 h 25	
		12 h	
		9 h 05	
		9 h 40	
<b>Nageur 2</b>		<b>30 min</b>	
Nageur 1 réussi	Mardi	18 h 25	
		19 h 30	
	Mercredi	19 h 05	
		Vendredi	19 h
	Samedi	9 h 05	
		10 h 15	
		10 h 50	
		12 h	
	Dimanche	8 h 30	
		10 h 15	
<b>Nageur 3</b>		<b>45 min</b>	
Nageur 2 réussi	Mardi	19 h	
		Vendredi	18 h 25
	Samedi	9 h 40	
		11 h 25	
	Dimanche	10 h 15	
		11 h 25	
<b>Nageur 4</b>		<b>45 min</b>	
Nageur 3 réussi	Mardi	19 h	
		Vendredi	18 h 25
	Samedi	11 h 05	
		12 h 15	
	Dimanche	11 h 25	

Cours pour enfants		
Niveau	Jour	Heure
<b>Nageur 5</b>		<b>45 min</b>
Nageur 4 réussi	Mardi	19 h
	Samedi	12 h 15
	Dimanche	11 h 25
<b>Nageur 6</b>		<b>45 min</b>
Nageur 5 réussi	Mardi	19 h
		Samedi
	Dimanche	11 h 25
		<b>Jeune sauveteur initié</b>
Nageur 6 réussi	Mercredi	18 h 35
	Samedi	13 h 10
<b>Jeune sauveteur averti</b>		<b>60 min</b>
JS initié réussi	Mercredi	18 h 35
	Dimanche	11 h 10
<b>Jeune sauveteur expert</b>		<b>60 min</b>
JS averti réussi	Mercredi	18 h 35
	Dimanche	11 h 10
<b>Étoile de bronze</b>		<b>60 min</b>
JS expert réussi	Samedi	13 h 10

Cours	Durée	Coût
Parent-enfant, préscolaire et nageur	30 min	94 \$
	45 min	99 \$
	60 min	104 \$
Jeune sauveteur	60 min	104 \$
Étoile de bronze	60 min	140 \$

**Évaluation des habiletés**

Si votre enfant n'a pas suivi de cours depuis un certain temps, nous vous suggérons fortement de vous présenter à un bain libre familial et de demander une évaluation du niveau de nage de votre enfant. Vous et votre enfant devez être en maillot de bain.

Des évaluations seront également spécifiquement offertes le samedi 17 août et le dimanche 18 août, de 14 h 30 à 16 h 30, à la piscine de la Voie maritime.

**!! Si votre enfant n'a pas été évalué et qu'il est inscrit dans le mauvais niveau, il pourrait se voir refuser l'accès au cours et il n'y aura pas de remboursement !!**

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Cours de natation pour adultes et adolescents

Dès le 12 septembre - 10 semaines

Natation pour adultes			
Cours	Jour	Heure	Coût
Débutant	Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	104 \$
Intermédiaire*	Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	104 \$
Avancé*	Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	104 \$

\* La personne doit pouvoir nager deux longueurs seule.

Natation pour adolescents de 12 à 16 ans			
Cours	Jour	Heure	Coût
Style de nage*	Samedi	13 h 10	104 \$

\* Pour les adolescents qui désirent acquérir les techniques de nage nécessaires pour accéder aux niveaux bronze ou qui désirent simplement nager pour le plaisir.

Dès le 9 septembre - 14 semaines

Mise en forme aquatique				
Cours (55 min.)	Jour	Heure	Fréquence	Coût
AquaJogging Partie profonde, sans saut	Lundi	19 h 30	1 cours	132 \$
	Mardi	9 h 30	2 cours	228 \$
	Jeudi	9 h 30	3 cours	308 \$
AquaForme Partie peu profonde	Lundi	9 h 30	4 cours	366 \$
		19 h 30		
AquaSanté 50 + Partie peu profonde	Lundi	8 h 30		
	Mardi	13 h 45		
	Jeudi	8 h 30		
		13 h 45		
Vendredi	8 h 30			



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Formation en sauvetage

Dès le 9 septembre

Cours de formation sauveteur			
Cours	Jour	Heure	Coût
<b>Médaille de bronze (8 semaines)</b> Préalables : Étoile de bronze ou Jeune sauveteur expert réussi et avoir 13 ans et plus	Dimanche	17 h 15 à 20 h 15	Gratuit
<b>Croix de bronze (8 semaines)</b> Préalable : Médaille de bronze réussi.	Samedi	19 h à 22 h	Gratuit
<b>Premiers soins général*</b>	7 et 8 septembre	8 h 30 à 17 h 30	Gratuit
<b>Sauveteur national (11 semaines)</b> Préalables : Premiers soins général et Croix de bronze réussis, avoir 15 ans à l'examen. <i>Le participant doit être présent au moins 36 h/40 h.</i>	Samedi	18 h à 22 h	Gratuit

\*Le cours est gratuit seulement pour les candidats ayant réussi le cours Croix de bronze.

Moniteur en natation - Présence 100 % obligatoire			
Cours	Jour	Heure	Coût
<b>Cours en classe et en piscine (8 semaines)</b> Préalables : Croix de bronze réussi et avoir 15 ans avant la fin du cours	Dimanche	17 h 30 à 21 h 30	Gratuit
<b>Stages (4 semaines)</b>	Horaire à déterminer lors du premier cours	Fin de semaine (en avant-midi)	Gratuit

### Note importante

Afin de contrer la pénurie de sauveteurs, le gouvernement du Québec offre des subventions nous permettant d'offrir gratuitement les cours menant au brevet de sauveteur.

Québec 

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

## Adolescents, adultes et aînés

La description de chacun des cours ainsi que leurs dates précises de début et de fin sont disponibles sur le site d'inscription en ligne en cliquant sur le nom de l'activité.

Conditionnement physique - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Abdos, fesses et cuisses	16+	Lundi <sup>1</sup> ou mercredi	18 h à 19 h ou 19 h à 20 h	CDL	103 \$
Abdos stretching	16+	Jeudi	10 h 15 à 11 h 15	CDL	121 \$
Bootcamp	16+	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	CDL	103 \$
Entraînement et tonification	16+	Lundi <sup>1</sup>	9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30	CDL	103 \$
		Mercredi	9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30	CDL	103 \$
		Vendredi	9 h 15 à 10 h 15	CDL	103 \$
Entraînement du haut du corps	16+	Mardi	18 h à 19 h	CDL	103 \$
Essentrics	16+	Lun. <sup>1</sup> ou mer.	9 h 15 à 10 h 15	CDL	208 \$
Essentrics en douceur	16+	Lun. <sup>1</sup> ou mer.	10 h 30 à 11 h 30	CDL	208 \$
Kick-boxing cardio	16+	Lun. <sup>1</sup> ou mer.	18 h à 19 h	CDL	103 \$
Mise en forme et volleyball	16+	Lun. <sup>1</sup> ou mer.	18 h 30 à 19 h 45	CDL	104 \$
Pilates, yoga et méditation	16+	Jeudi	9 h à 10 h	CDL	115 \$
Piloxing	16+	Jeudi	20 h 15 à 21 h 15	CDL	115 \$
Piyo	16+	Jeudi	12 h à 13 h	CDL	115 \$
Renforcement musculaire	16+	Vendredi <sup>2</sup>	12 h 15 à 13 h 15	CDL	137 \$
<small>Session de 11 semaines</small>					
Retraités en forme, sans saut	50+	Lun. <sup>1</sup> ou mer. ou vend.	9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15	CDL	103 \$
Step	16+	Jeudi	19 h à 20 h	CDL	173 \$
Stretching	16+	Lundi <sup>1-3</sup>	11 h 30 à 12 h 30	CDL	132 \$
		Vendredi <sup>2</sup>	11 h à 12 h	CDL	120 \$
Tai Chi Taiji Quan débutant	16+	Mercredi	10 h à 11 h 30	CDL	194 \$
Tai Chi Taiji Quan intermédiaire	16+	Mercredi	13 h 30 à 15 h	CDL	194 \$
Viniyoga	16+	Mercredi	19 h 30 à 21 h	CDL	187 \$
X-Fit	16+	Jeudi	19 h à 20 h	CDL	103 \$
Yoga <i>Hatha</i> débutant	16+	Mardi	19 h à 21 h	CDL	207 \$
Yoga <i>Flow</i> matinal	16+	Vendredi	9 h à 10 h 15	CDL	214 \$
Yoga <i>Sunrise Flow</i>	16+	Mardi	7 h 30 à 8 h 30	CDL	204 \$
Yoga-stretch-abdos	16+	Mercredi	20 h 05 à 21 h 05	CDL	173 \$
Yoga Vinyasa Extase	16+	Lun. <sup>1</sup>	12 h à 13 h	CDL	189 \$
		Mercredi	12 h à 13 h ou 18 h à 19 h	CDL	204 \$
<small>Congé le lundi 9 septembre</small>					
Zumba	16+	Mardi	18 h 20 à 19 h 20	CDL	153 \$
		Jeudi	18 h à 19 h	CDL	153 \$
Zumba Gold	50+	Mardi	13 h à 14 h	CDL	153 \$
	50+	Jeudi	11 h 30 à 12 h 30	CDL	153 \$

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre

<sup>2</sup> Congés les 4 et 11 octobre ainsi que le 22 novembre

<sup>3</sup> Congés les 7 octobre et 25 novembre

Ateliers de yoga (Niveau intermédiaire à avancé)						
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût	
Yoga Vinyasa   Masterclass 1	16+	24 septembre	18 h à 19 h 30	CDL	25 \$	
Yoga Vinyasa   Masterclass 2	16+	22 octobre	18 h à 19 h 30	CDL	25 \$	
Yoga Vinyasa   Masterclass 3	16+	19 novembre	18 h à 19 h 30	CDL	25 \$	
Yoga Vinyasa   Masterclass 4	16+	10 décembre	18 h à 19 h 30	CDL	25 \$	

Sports d'équipe - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines						
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût	
Badminton	18+	Lundi <sup>1</sup>	20 h à 22 h	CDL	94 \$	
Badminton	Mixte	Lundi <sup>1</sup> et jeudi	13 h 45 à 15 h 45	CDL	102 \$	
	Dames	Mar. et vend.	13 h 30 à 14 h 30	CDL	51 \$	
Basketball	18+	Jeudi	21 h à 23 h	Collège Champlain	109 \$	
Pickleball	Débutant*	Mercredi	20 h 15 à 21 h 45	CDL	81 \$	
		Jeudi	8 h 30 à 10 h	CDL	81 \$	
	Intermédiaire	Lundi <sup>1</sup>	11 h 30 à 13 h 30	CDL	51 \$	
		Mardi	8 h à 9 h 30	CDL	39 \$	
			20 h 15 à 22 h 15	CDL	51 \$	
		Jeudi	10 h 15 à 12 h 15	CDL	51 \$	
	20 h 15 à 22 h 15		CDL	51 \$		
	Vendredi	11 h 30 à 13 h	CDL	39 \$		
Avancé	18+	Vendredi	20 h 15 à 22 h 15	CDL	51 \$	

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre.

\*Un entraîneur sera présent les mercredis 11, 18 et 25 septembre et les jeudis 12, 19 et 26 septembre pour vous apprendre les règlements.

Langue - Semaine du 9 septembre à semaine du 11 novembre - 10 semaines							
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût		
Espagnol Achat d'un manuel à prévoir  *Avoir suivi 60 heures de cours	Niveau 1	Lundi <sup>1</sup>	14 h à 16 h	CDL	143 \$		
		Mercredi	19 h à 21 h	CDL	143 \$		
	Niveau 2	16+	Mercredi	14 h à 16 h	CDL	143 \$	
	Niveau 3	16+	Lundi <sup>1</sup>	19 h à 21 h	CDL	143 \$	
Conversation 1*	16+	Mardi	14 h à 16 h	CDL	143 \$		

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 18 novembre.

**NOUVEAU!**

Art manuel - Semaine du 9 septembre à semaine du 16 décembre - 14 semaines						
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût	
Crochet initiation niveau 1	16+	Lundi <sup>1</sup>	15 h 30 à 17 h 30	CDL	220 \$	
Crochet initiation niveau 2	16+	Lundi <sup>1</sup>	13 h à 15 h	CDL	220 \$	

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre.

Danse - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines						
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût	
Danse en ligne débutant	18+	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	CDL	63 \$	
Danse en ligne intermédiaire	18+	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	CDL	63 \$	
Danse country <sup>1-3</sup>	16+	Lundi <sup>1</sup>	12 h 45 à 13 h 45	CDL	132 \$	

<sup>1</sup> Congé le lundi 14 octobre, reprise le lundi 16 décembre.

<sup>3</sup> Congés les 7 octobre et 25 novembre

Ateliers d'aide aux aînés pour les inscriptions en ligne aux activités			
Date	Heure	Lieu	Coût
Mardi 20 août	10 h 30 à 12 h	CDL	Gratuit
Inscription par téléphone au 450 672-4444. Vous pouvez apporter vos outils informatiques (tablette électronique, téléphone intelligent, ordinateur portable) et une carte de crédit valide.			

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

## Pour enfants et familles

La description de chacun des cours ainsi que leurs dates précises de début et de fin sont disponibles sur le site d'inscription en ligne en cliquant sur le nom de l'activité.

Famille - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Entraînement pour parent avec bébé (0-9 mois)	16+	Mardi ou jeudi	11 h à 12 h	CDL	115 \$
Yoga parent-bébé (0-12 mois)	16+	Jeudi	10 h 15 à 11 h 15	CDL	204 \$
Yoga prénatal	16+	Vendredi	12 h à 13 h	CDL	204 \$
Pilates pré/postnatal	16+	Mardi	9 h 45 à 10 h 30	CDL	174 \$

Jeunesse - Semaine du 9 septembre à semaine du 9 décembre - 14 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Basketball	7-12	Vendredi	19 h à 20 h	CDL	103 \$
Bande dessinée <b>Nouveau!</b>	7-12	Samedi	10 h à 11 h	CDL	134 \$
Gardiens avertis	11+	15 sept.	8 h 30 à 15 h 30	CDL	75 \$
Prêt à rester seul	9-12	28 sept.	9 h à 15 h	CDL	70 \$
Sportball multisports parent-enfant <small>Session de 12 semaines (29 sept. au 15 déc.)</small>	2-3½	Dimanche	10 h à 10 h 45	CDL	234 \$
Sportball multisports entraîneur-enfant <small>Session de 12 semaines (29 sept. au 15 déc.)</small>	3½-5	Dimanche	11 h à 12 h	CDL	239 \$

### Programme Karibou

Par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animations, les tout-petits, accompagnés de leurs parents, sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper pour développer leurs habiletés motrices.

Karibou - Semaine du 9 septembre à semaine du 25 novembre - 12 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Poussins coquins	12-16 mois	Samedi	8 h 30 à 9 h 15	CDL	77 \$
P'tits loups filous	2½-3	Samedi	9 h 30 à 10 h 15	CDL	77 \$
Renards débrouillards	3-4	Samedi	10 h 30 à 11 h 15	CDL	77 \$
Aigles agiles	4-5	Samedi	11 h 30 à 12 h 15	CDL	77 \$
Lapins taquins	16-20 mois	Dimanche	9 h à 9 h 45	CDL	77 \$
Ratons fripons	20-24 mois	Dimanche	10 h à 10 h 45	CDL	77 \$
Oursons mignons	2-2½	Dimanche	11 h à 11 h 45	CDL	77 \$



# ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

## Pour tous

### Activités extérieures libres

Amateurs de raquette, profitez de nos installations pour pratiquer votre sport préféré à l'extérieur.

Pickleball					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Pickleball extérieur débutant Jusqu'au 27 octobre	Pour tous	Vendredi et dimanche	9 h à 12 h	Parc Préville	Gratuit
Pickleball extérieur libre Jusqu'au 28 octobre	Pour tous	Mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche	9 h à 15 h	Parc Préville	Gratuit
		Lundi et mercredi	17 h à 20 h 30		
Pickleball extérieur libre	Pour tous	Tous les jours	En tout temps	Parc Saint-Denis*	Gratuit

Aucune inscription requise. Résidents seulement.

\*Les terrains du parc Saint-Denis sont en accès libre en tout temps. Vous devez apporter votre matériel, incluant votre filet.

## PROGRAMMES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT

### Accès Saint-Lambert

Pour favoriser la participation de tous les enfants de la communauté à ses activités de loisirs, la Ville de Saint-Lambert offre aux familles à faible revenu le programme Accès Saint-Lambert.

Ce programme couvre l'ensemble des frais d'inscription jusqu'à concurrence de 500 \$ par année par enfant. Il s'applique à toutes les activités récréatives, sportives et culturelles offertes dans sa programmation Loisirs à la carte ainsi qu'à ses camps de jour. Pour connaître les critères d'admissibilité et pour remplir le formulaire : [saint-lambert.ca/fr/acces-loisirs](http://saint-lambert.ca/fr/acces-loisirs).

### Carte d'accompagnement loisir (CAL)

Sur présentation de la Carte d'accompagnement loisir (CAL), la personne qui a un handicap paie le montant de son entrée et la gratuité est accordée à son accompagnateur. Le détenteur de la CAL n'est pas nécessairement en fauteuil roulant ou n'a pas forcément besoin d'accessoires qui puissent l'identifier au premier coup d'oeil. Par exemple, il peut s'agir d'une personne qui a une déficience intellectuelle ou qui est malentendante. Pour vous procurer la CAL, rendez-vous au : [carteloisir.ca/demander-votre-cal/formulaire-de-demande/](http://carteloisir.ca/demander-votre-cal/formulaire-de-demande/).



# CENTRE DE LOISIRS

## Services 2024

Aréna Eric-Sharp • À partir du mardi 3 septembre		
Jour	Heure	Renseignements
Mardi	15 h à 16 h (patinage libre - adultes)	<b>Pour les résidents seulement (gratuit).</b>  <i>*Casque, protection faciale et protège-cou obligatoires. Équipement de protection complet fortement recommandé.</i>
	16 h à 16 h 50 (patinage libre - tous)	
	17 h à 17 h 50 (hockey libre - tous*)	
Samedi	12 h 30 à 13 h 50 (tous)	
Dimanche	14 h à 15 h 50 (tous)	
Aiguillage de patins Saint-Lambert		
Local 104A	Renseignements : 514 349-0325	

Centre de conditionnement physique	
Renseignements	
Total Home Training (THT) Specialist 450 465-1426 totalhometraining.com/fr/st-lambert-gym	

Piscine intérieure Émilie-Heymans • Bains libres					
Activité	Jour	Heure	Coût résidents		
				1 entrée	12 mois*
Bains matinaux (18+) Abonnés seulement	Lundi au vendredi	5 h 30 à 6 h 40		1 entrée	12 mois*
Bains adultes (18+)	Lundi	12 h à 13 h 10	Enfant	3 \$	82 \$
		20 h à 21 h 25	Aîné	4 \$	91 \$
	Mercredi	12 h à 13 h 25	Famille	----	154 \$
		20 h 35 à 21 h 25	Coût non-résidents		
	Jeudi	12 h à 13 h 10		1 entrée	12 mois*
	Vendredi	11 h 30 à 13 h 45	Enfant	4 \$	158 \$
		20 h 30 à 21 h 25	Adulte	6 \$	240 \$
	Bains familiaux (Pour tous) Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.	Lundi	15 h 15 à 16 h 25	Aîné	6 \$
Mardi		10 h 45 à 12 h	Famille	----	292 \$
		15 h 15 à 16 h 55	* L'abonnement annuel est disponible sur le portail citoyen bciti. L'accès aux bassins extérieurs est gratuit pendant la période estivale pour les résidents uniquement.		
Mercredi		19 h 40 à 20 h 35			
Jeudi		10 h 45 à 12 h			
		15 h 15 à 16 h 55			
Vendredi	19 h 35 à 20 h 30				
Samedi et dimanche	14 h 30 à 16 h 55				
Renseignements : 450 672-4444					

# CENTRE DE LOISIRS

## Services 2024

Fêtes d'enfants				
Jour	Horaire	Participants	Durée	Coût
Samedi et dimanche	13 h 30 à 16 h 45	12 enfants et moins	2 h	190 \$
Le forfait inclut : Un animateur pour la durée du forfait Le matériel et l'accès à un jeu gonflable Une salle pour la dégustation du gâteau et pour la remise des cadeaux (gâteau et vaisselle non inclus) <b>Renseignements :</b> <b>loisirs@saint-lambert.ca ou 450 672-4444</b>		12 enfants et moins	3 h	245 \$
		13 enfants et plus	3 h	305 \$
		Thématiques offertes (5 à 12 ans) Espion - Agent secret, 6+ Pirate, 5 à 6 ans Princesse, 5 à 10 ans Sports olympiques, 8+ Super-héros, 5 à 8 ans Poisson dans l'eau, 8+ (max. 12 enfants)		

Supplément de 50 % pour les non-résidents de Saint-Lambert.

Cantine • Septembre à mai		
Jour	Horaire	Services
Samedi et dimanche	9 h à midi	Café, viennoiseries et collations (\$).

Réservation*			
Salle/Plateau	Coût**	Salle	Coût*
Salle de conférence	32 \$/h	Cubicule de musique	13 \$/h
Salle multifonctionnelle	47 \$/h	Gymnase	56 \$/h
Salle multisports	36 \$ ou 47 \$/h	Terrain de badminton / pickleball	25 \$/h
Salle multicommunautaire	27 \$/h	** Les taxes sont en sus	
Renseignements : loisirs@saint-lambert.ca ou 450 672-4444			

\*Prévoir un délai de 72 heures ouvrables pour toute demande ou annulation

\*\*Supplément de 50 % pour les non-résidents de Saint-Lambert.



# ORGANISMES RECONNUS DE SAINT-LAMBERT

Consultez le microsite « Nos organismes en action » ou le site Internet de chacun des organismes pour plus d'information au sujet de leurs activités.

## Microsite « Nos organismes en action »

**Tout sur nos organismes à un seul endroit!**

Que vous recherchiez un service, des nouvelles de votre organisme favori ou une activité à découvrir, ce microsite est l'endroit par excellence pour le faire!

Cette plateforme numérique regroupe à un seul et même endroit tous les organismes reconnus par la municipalité et leur offre de services :

- Bottin des organismes
- Actualités
- Événements

Visitez-le dès maintenant au [organismes.saint-lambert.ca](http://organismes.saint-lambert.ca)!

Organisme	Téléphone	Site web
Accorderie de Longueuil		accorderie.ca/longueuil-accueil/
Ass. de baseball de Saint-Lambert		absl.ca
Ass. de hockey mineur de Saint-Lambert		ahmstlambert.com
Ass. de soccer de Saint-Lambert	450 648-1067	assl.ca
Ass. des femmes diplômées des universités - Montérégie		afdumonteregie.org
Ass. des femmes diplômées des universités - Rive-Sud		ssuwc.ca
Centre d'art Préville	450 671-2810	centreprieveille.org
Centre de bénévolat Rive-Sud	450 465-6130	benevolatrivesud.qc.ca
Chorale des enfants de la Rive-Sud		cers-sscc.org
Club de bowling de Saint-Lambert	450 923-6612	boulingrinsaintlambertbowls.ca
Club de curling St-Lambert	450 672-6990	stlambertcurling.com
Club de patinage artistique de Saint-Lambert		cpastlambert.ca
Club des Lions de Saint-Lambert		e-clubhouse.org/sites/stlambertqc/index.php
Club de Triathlon Rive-Sud		triathlonrivesud.com
Club de vélo sur route, 7 à 16 ans, Lapraicycle		lapraicycle.com
Club de water-polo Les Tornades		waterpololestornades.com
Club Richelieu		richelieusaintlambert.ca
Conseil des aînés de Saint-Lambert	450 671-1757	ainesstlambertseniors.ca
Conservatoire de musique de la Montérégie		leconservatoire.org
Ensemble Telemann		ensembletelemann.ca
Équipe de natation de Saint-Lambert		bluemachine.ca
Espace Pivot		espacepivot.ca
Fondation des amis de la bibliothèque		info@amisbibliosaintlambert.org
Groupe Scout St. Barnabas Scout Group		stbarnabas.scouts@gmail.com
Karaté Sensei William		williambastien@videotron.ca
La mère à boire	514 418-2288	info@lamereaboire.org
La Mosaïque	450 465-1803	lamosaique.org
L'Entreclefs		contact@lentrecléfs.net
Les paniers de Laura		lespaniersdelaura.org
Ligue de balle-molle 40+	450 923-2705	christianviaud@hotmail.com
Ma Deuxième Maison à moi	450 671-5344	madeuxiememaison.org
Maison des Arts Rive-Sud	450 671-3258	maisondesartsrivesud.org
Orchestre à vents Péri-Phonique		orchestre-ovp.org
Photo club Arémac		aremac.ca
Réseau écocitoyen de Saint-Lambert		reseauécocitoyen.org
Société canadienne de la sclérose en plaques - Montérégie		scspsmonteregie.com
Société chorale de Saint-Lambert		choralesaintlambert.com
Société d'histoire Mouilleped	450 465-4242	histoire_mouilleped@hotmail.com
Société d'horticulture de Saint-Lambert		hortistlambert.wixsite.com/accueil
Studio Danse C	514 898-2998	studiodansec.ca
Taekwondo Saint-Lambert		taekwondostlambert1@gmail.com