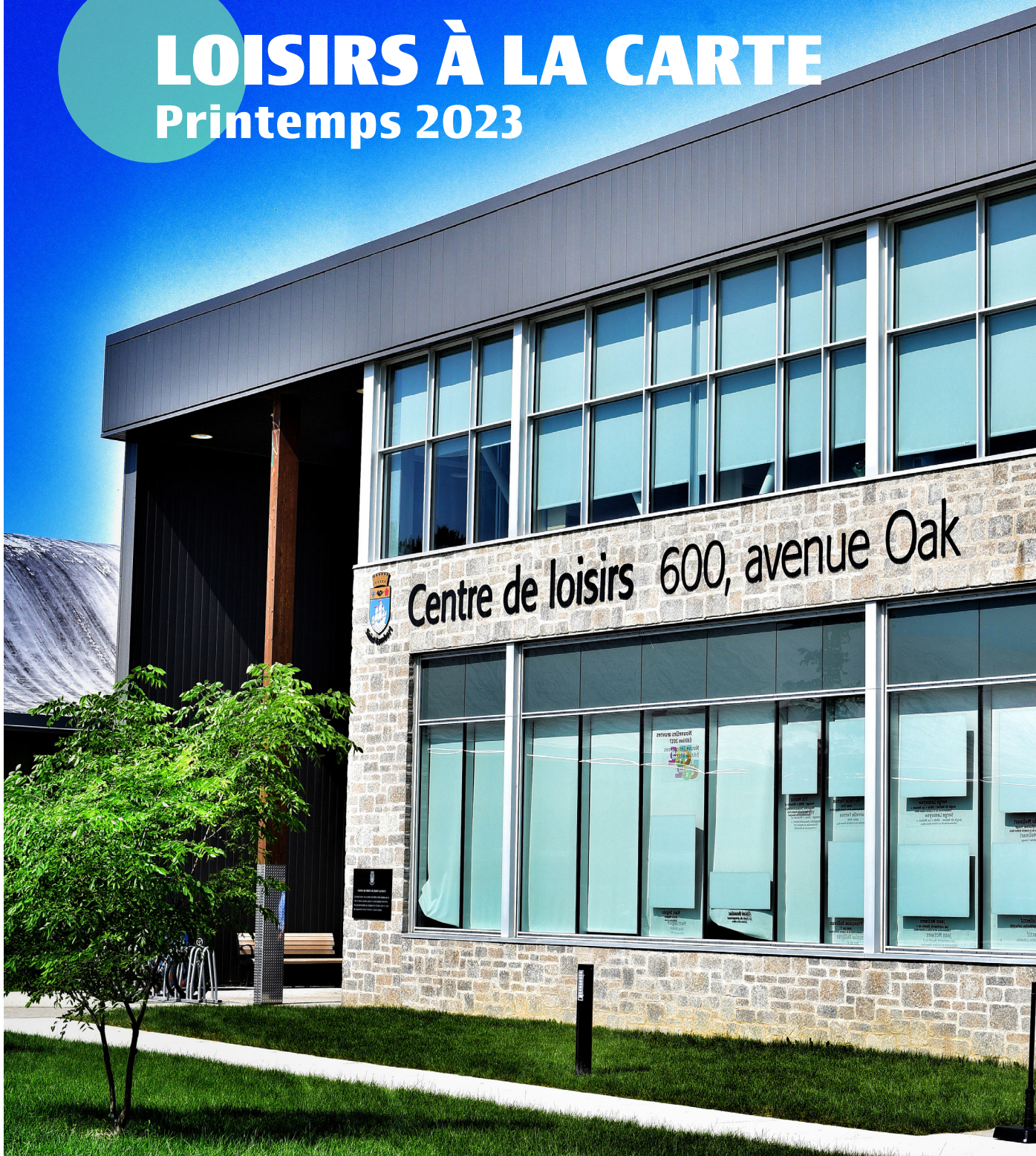


# LOISIRS À LA CARTE

## Printemps 2023



[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.**

Avec l'arrivée du portail citoyen bciti, la carte citoyen est devenue numérique. Votre carte citoyen plastifiée fonctionnera encore pour procéder aux inscriptions en autant qu'elle ne soit pas expirée.

**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 plastifiée, il vous suffit de la lier en inscrivant votre numéro de carte (huit avant-derniers chiffres) à l'endroit indiqué lors de la création de votre compte.
3. Présentez-vous au centre de loisirs ou à la bibliothèque avec une pièce d'identité et 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.

## 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

**Résidents :** à compter du mardi 14 mars, 19 h  
Support téléphonique offert de 19 h à 21 h  
au 450 466-3890

**Non-résidents :** à compter du mardi 21 mars, 9 h

### 2. Au comptoir, places restantes

**Résidents :** à compter du jeudi 16 mars, 8 h 30

**Non-résidents :** à compter du mardi 21 mars, 13 h 30

**Dates limites pour s'inscrire :** 10 avril pour les cours à apprentissage progressif (comme la natation) et 24 avril pour les autres cours et activités. Aucune inscription ne sera acceptée après ces dates. À partir du 28 mars, les cours qui n'auront pas suffisamment d'inscriptions seront annulés et les participants seront remboursés.

## Multicarte

Cette carte, d'une valeur de 65 \$, 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. Les quantités sont limitées. Disponible à compter du 3 avril.

## 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 20 \$, aucun remboursement ne sera effectué.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Cours de natation pour enfants

### IMPORTANT!

#### Changement aux cours de natation

La Croix-Rouge canadienne a mis fin à la prestation de cours de natation en décembre 2022. Le programme NAGER POUR LA VIE de la Société de sauvetage est donc maintenant en place depuis janvier 2023.

Le programme de la Société de sauvetage est différent de celui de la Croix-Rouge. La Société de sauvetage a mis en place un tableau descriptif des différents cours pour vous aider à identifier celui qui est approprié pour votre enfant. Vous pouvez consulter le tableau au [sauvetage.qc.ca/fr/natation/description-des-cours](http://sauvetage.qc.ca/fr/natation/description-des-cours).

#### Évaluation des habiletés

Si votre enfant n'a pas suivi de cours à la session d'hiver 2023, 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 lors des bains libres familiaux du samedi 11 et du dimanche 12 mars, de 14 h 30 à 16 h 45.

**!! 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 enfants

Dès le 3 avril - 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
		10 h 30
<b>Parent-enfant 2</b>		<b>30 min</b>
12-24 mois Avec parent	Samedi	8 h 30
		9 h 40
	Dimanche	8 h 30
		9 h 05
<b>Parent-enfant 3</b>		<b>30 min</b>
24-36 mois Avec parent	Samedi	9 h 05
		9 h 40
		10 h 30
	Dimanche	8 h 30
		9 h 05
		9 h 55
<b>Préscolaire 1</b>		<b>30 min</b>
3-5 ans Sans parent Avec ceinture	Mardi	18 h 25
		18 h 25
	Samedi	8 h 30
		10 h 15
		11 h 40
	Dimanche	8 h 30
		9 h 40
		10 h 50
<b>Préscolaire 2</b>		<b>30 min</b>
3-5 ans Transition sans la ceinture	Mardi	18 h 25
		18 h 25
	Samedi	8 h 30
		9 h 05
		9 h 55
	Dimanche	10 h 50
		9 h 05
		10 h 15

Cours pour enfants			
Niveau	Jour	Heure	
<b>Préscolaire 3</b>		<b>30 min</b>	
3-5 ans Sans ceinture	Mercredi	18 h 25	
		Samedi	9 h 05
			9 h 20
	10 h 50		
	Dimanche	11 h 40	
		9 h 20	
<b>Préscolaire 4</b>		<b>30 min</b>	
3-5 ans	Dimanche	8 h 30	
<b>Préscolaire 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
			9 h 40
	Dimanche	10 h 30	
		11 h 25	
		12 h	
<b>Nageur 2</b>		<b>30 min</b>	
Nageur 1 réussi	Mardi	18 h 25	
		19 h 30	
	Mercredi	19 h	
		Vendredi	19 h
	Samedi		8 h 45
		10 h 15	
		10 h 50	
	Dimanche	12 h	
12 h 35			
Dimanche	8 h 45		
	10 h 15		

Cours pour enfants		
Niveau	Jour	Heure
<b>Nageur 3</b>		<b>45 min</b>
Nageur 2 réussi	Mardi	19 h
	Vendredi	18 h 25
		Samedi
	11 h 25	
Dimanche	9 h 40	
	<b>Nageur 4</b>	
Nageur 3 réussi	Mardi	19 h
	Vendredi	18 h 25
		Samedi
	12 h 15	
	Dimanche	10 h 30
11 h 25		
<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	12 h 15
<b>Jeune sauveteur initié</b>		<b>60 min</b>
Nageur 6 réussi	Mercredi	18 h 25
	Samedi	13 h 10
<b>Jeune sauveteur averti</b>		<b>60 min</b>
JS initié réussi	Mercredi	18 h 25
	Dimanche	11 h 25
<b>Jeune sauveteur expert</b>		<b>60 min</b>
JS averti réussi	Mercredi	18 h 25
	Dimanche	11 h 25
<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	89 \$
	45 min	94 \$
	60 min	99 \$
Jeune sauveteur	60 min	99 \$
Étoile de bronze	60 min	140 \$

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Cours de natation pour adultes et adolescents

Dès le 3 avril- 10 semaines

Natation pour adolescents de 12 à 16 ans			
Cours	Jour	Heure	Coût
Style de nage*	Samedi	13 h 10	99 \$

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

Natation pour adultes			
Cours	Jour	Heure	Coût
Débutant	Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	99 \$
Intermédiaire*	Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	99 \$
Avancé*	Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	99 \$

\* La personne doit pouvoir nager deux longueurs seule.

Mise en forme aquatique				
Cours (55 min.)	Jour	Heure	Fréquence	Coût
AquaJogging Partie profonde, sans saut	Lundi	19 h 30	1 cours	90 \$
	Mardi	9 h 30	2 cours	155 \$
	Jeudi	9 h 30	3 cours	209 \$
AquaForme Partie peu profonde	Lundi	9 h 30	4 cours	249 \$
		19 h 30		
AquaSanté 50 + Partie peu profonde	Lundi	8 h 30		
	Mardi	13 h 45		
	Mercredi	8 h 30		
	Jeudi	8 h 30		
		13 h 45		



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Formation en sauvetage

Dès le 3 avril

Cours de formation sauveteur - Aucun remboursement si le préalable n'est pas respecté.			
Cours	Jour	Heure	Coût
Médaille de bronze (7 semaines) Préalables : Étoile de bronze ou Junior 10 réussi, avoir 13 ans et plus	Dimanche	17 h 30 à 20 h 30	Gratuit
Croix de bronze (8 semaines) Préalable : Médaille de bronze réussi	Samedi	19 h à 22 h	Gratuit
Premiers soins général*	1 <sup>er</sup> et 2 avril	8 h 30 à 17 h 30	Gratuit
Sauveteur national (11 semaines) Préalables : Premiers soins général et Croix de bronze réussis, avoir 15 ans à l'examen	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
Cours en classe et en piscine (8 semaines) Préalables : Croix de bronze réussi et avoir 15 ans avant la fin du cours	Dimanche	17 h 30 à 21 h 30	Gratuit
Stages	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.

# 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 3 avril à semaine du 5 juin- 10 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Abdos, fesses et cuisses <sup>1</sup>	16+	Lundi ou mercredi	18 h à 19 h ou 19 h à 20 h	CDL	58 \$ / 72 \$
Abdos stretching	16+	Jeudi	10 h 15 à 11 h 15	CDL	83 \$
Bootcamp	16+	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	CDL	72 \$
Entraînement et tonification <sup>1</sup>	16+	Lundi ou mercredi	9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30	CDL	58 \$ / 72 \$
		Vendredi	9 h 15 à 10 h 15	CDL	72 \$
Entraînement du haut du corps	16+	Mardi	18 h à 19 h	CDL	72 \$
Essentrics	16+	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	CDL	141 \$
Essentrics + barre <sup>1</sup>	16+	Lundi	10 h 30 à 11 h 30	CDL	113 \$
Essentrics en douceur	16+	Mardi	10 h 30 à 11 h 30	CDL	141 \$
Fitmix	16+	Samedi	9 h à 10 h	CDL	124 \$
Kick-boxing cardio <sup>1</sup>	16+	Lundi	18 h à 19 h	CDL	58 \$
Mise en forme et volleyball <sup>2</sup>	16+	Lun. ou mer.	18 h 30 à 19 h 45	CDL	65 \$ / 72 \$
Multisports	18+	Mardi	19 h 15 à 20 h 30	École internationale	75 \$
Pilates spécial ostéoporose	50+	Mardi	10 h à 10 h 50	CDL	131 \$
Pilates, yoga et méditation	16+	Jeudi	9 h à 10 h	CDL	75 \$
Piloxing	16+	Jeudi	20 h 15 à 21 h 15	CDL	75 \$
Retraités en forme, sans saut <sup>1</sup>	50+	Lundi ou mercredi ou vendredi	9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15	CDL	58 \$ / 72 \$
Stretching <sup>2</sup>	16+	Lundi	11 h à 12 h	CDL	112 \$
Tai Chi Taiji Quan débutant <sup>3</sup>	16+	Mardi	13 h 30 à 15 h	CDL	106 \$
Tai Chi Taiji Quan intermédiaire <sup>3</sup>	16+	Mardi	14 h à 15 h 30	CDL	106 \$
X-Fit	16+	Jeudi	19 h à 20 h	CDL	72 \$
Hatha yoga débutant <sup>4</sup>	16+	Mardi	19 h à 21 h	CDL	140 \$
Yoga doux	16+	Samedi	10 h à 11 h	CDL	124 \$
Yoga-stretch-abdos	16+	Mercredi	20 h 05 à 21 h 05	CDL	135 \$
Yoga <i>Sunrise Flow</i> <sup>5</sup>	16+	Vendredi	9 h à 10 h 15	CDL	156 \$
Yoga Vinyasa Extase <sup>1</sup>	16+	Lundi ou Mercredi	12 h à 13 h	CDL	111 \$ / 139 \$
		Mercredi	18 h à 19 h	CDL	139 \$
Zumba	16+	Mardi	19 h à 20 h	CDL	124 \$
		Jeudi	18 h à 19 h	CDL	124 \$
Zumba Gold	50+	Jeudi	11 h 30 à 12 h 30	CDL	124 \$

<sup>1</sup> Congés les lundis 10 avril et 22 mai. La tarification a été ajustée.

<sup>2</sup> Congé le lundi 10 avril. La tarification a été ajustée.

<sup>3</sup> Dernier cours le 23 mai (8 semaines). La tarification a été ajustée.

<sup>4</sup> Congé le mardi 2 mai. La tarification a été ajustée.

<sup>5</sup> Congé le vendredi 7 avril. La tarification a été ajustée.

Sports d'équipe - Semaine du 3 avril à semaine du 5 juin - 10 semaines						
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût	
Badminton	18+	Lundi	20 h à 22 h	CDL	64 \$	
Badminton	Mixte	50+	Lundi et jeudi	13 h 45 à 15 h 45	CDL	69 \$
	Dames	50+	Mardi et vendredi	13 h 30 à 14 h 30	CDL	35 \$
Basketball Congés 11 mai, 18 mai et 8 juin (7 semaines)	18+	Jeudi	21 h à 23 h	Collège Champlain	61 \$	
Pickleball	Débutant*	18+	Jeudi	8 h 30 à 10 h	CDL	53 \$
	Intermédiaire	18+	Lundi	11 h 30 à 13 h 30	CDL	35 \$
			Mardi	20 h 15 à 22 h 15	CDL	35 \$
			Jeudi	10 h 15 à 12 h 15	CDL	35 \$
20 h 15 à 22 h 15	CDL	35 \$				

\*Un entraîneur sera présent aux deux premières séances pour vous apprendre les règlements.

Langue - Semaine du 3 avril à semaine du 22 mai - 8 semaines						
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût	
Espagnol Achat d'un manuel à prévoir	Niveau 2	16+	Lundi	14 h à 16 h 30	CDL	136 \$
	Niveau 3	16+	Mardi	14 h à 16 h 30	CDL	136 \$

Danse - Semaine du 24 avril à semaine du 29 mai - 5 semaines						
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût	
Danse en ligne Congé le 3 mai	18+	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Centre multi	20 \$	
			19 h 45 à 20 h 45	Centre multi	20 \$	

## Nouveautés pour aînés

### Aide pour les inscriptions en ligne

Afin d'offrir un soutien aux aînés qui éprouvent des difficultés à procéder à leur inscription en ligne aux activités de la Ville, deux ateliers seront offerts au printemps. Ces ateliers les aideront à mieux comprendre et utiliser les outils d'inscription.

Ateliers d'aide aux aînés - Deux sessions			
Date	Heure	Lieu	Coût
Vendredi 3 mars	9 h 30 à midi	Bibliothèque	Gratuit
Jeudi 9 mars	14 h à 16 h	CDL	Gratuit

Inscription aux ateliers par téléphone au 450 466-3890.  
Vous devez apporter vos outils informatiques (tablette électronique, téléphone intelligent, ordinateur portable) et une carte de crédit valide.

### Programme PIED (Prévention des chutes)

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est un programme gouvernemental, offert gratuitement, en prévention des chutes. Il s'adresse aux aînés autonomes de 65 ans et plus vivant à domicile. La session dure 10 semaines à raison de 2 rencontres par semaine (entre 1 h et 1 h 30).

Programme PIED - Semaine du 3 avril à semaine du 5 juin - 10 semaines				
Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
65+	Lundi et jeudi	9 h à 10 h 9 h à 10 h 30	CDL	Gratuit

Inscription par téléphone au 450 466-3890.



# 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 3 avril à semaine du 5 juin - 10 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Entraînement pour maman avec bébé	0-9 mois	Mardi	10 h 45 à 11 h 45	CDL	77 \$
Yoga parent-bébé	0-12 mois	Mercredi	10 h 45 à 11 h 45	CDL	139 \$

Jeunesse - Semaine du 3 avril à semaine du 5 juin - 10 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Basketball Congé 5 mai (9 semaines)	7-8	Vendredi	18 h à 19 h	CDL	62 \$
	9-12	Vendredi	19 h à 20 h	CDL	62 \$
Gardiens avertis Prévoir un toutou et un lunch froid	11+	13 mai	8 h 30 à 16 h 30	CDL	70 \$
Prêts à rester seul Prévoir ciseaux, colle et lunch froid	9-12	6 mai	9 h à 16 h	CDL	65 \$
Sportball multisports parent-enfant	2-3½	Dimanche	10 h à 10 h 45	CDL	185 \$
Sportball multisports entraîneur-enfant	3½-5	Dimanche	11 h à 12 h	CDL	191 \$

### 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 3 avril à semaine du 5 juin - 10 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Poussins coquins	12-16 mois	Samedi	8 h à 8 h 45	CDL	58 \$
Lapins taquins	16-20 mois	Samedi	9 h à 9 h 45	CDL	58 \$
Ratons fripons	20-24 mois	Samedi	10 h à 10 h 45	CDL	58 \$
Oursons mignons	2-2½	Samedi	11 h à 11 h 45	CDL	58 \$
P'tits loups filous	2½-3	Dimanche	9 h à 9 h 45	CDL	58 \$
Renards débrouillards	3-4	Dimanche	10 h à 10 h 45	CDL	58 \$
Aigles agiles	4-5	Dimanche	11 h à 11 h 45	CDL	58 \$



# ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

## Pour tous

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

### Activités extérieures libres

Terrains de tennis municipaux - Du 15 avril au 15 novembre (si la météo le permet)		
Abonnement	Coût	Carte d'accès et réservations
Saison	124 \$	Le terrain de tennis du parc Saint-Denis est libre d'accès. Pour les parcs Alexandra et Préville, un abonnement est requis. <b>Les abonnements seront en vente à compter du 28 mars via le portail bciti.</b> Notez que les abonnements sont réservés aux résidents uniquement. Le nombre d'abonnements vendus n'est pas limité.  Les nouveaux usagers qui n'auront pas déjà leur carte d'accès pourront l'obtenir en se présentant au centre de loisirs (600, avenue Oak) 48 heures ouvrables après s'être procuré leur abonnement en ligne.  Une fois les terrains ouverts, il sera obligatoire de réserver votre place sur le site de réservation en ligne Balle Jaune : <a href="http://ballejaune.com/club/villesaint-lambert">ballejaune.com/club/villesaint-lambert</a>
Demi-saison (à compter du 1 <sup>er</sup> août)	75 \$	
Remplacement d'une carte	30 \$	

Pickleball extérieur					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Pickleball extérieur libre Du 17 avril au 28 octobre	18+	Mardi, jeudi et samedi	9 h à 12 h	Parc Préville	Gratuit
		Lundi et mercredi	18 h à 21 h		
Pickleball extérieur débutant Du 5 mai au 27 octobre	18+	Vendredi	9 h à 12 h	Parc Préville	Gratuit

Aucune inscription requise. Résidents seulement.

### Activités extérieures programmées

Activités extérieures - Semaine du 1 <sup>er</sup> mai à semaine du 5 juin - 6 semaines					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Plein air fit adulte	16+	Jeudi	18 h 10 à 19 h 10	Parc Lespérance	54 \$

Cours de tennis - Inscriptions en ligne au <a href="http://www.tennis40-0.com">www.tennis40-0.com</a>					
Activité	Âge	Jour	Heure	Lieu	Coût
Juniors Du 13 mai au 3 juin Aucun équipement requis * Présence d'un parent obligatoire	3-5*	Samedi	9 h 15 à 10 h	Parc Alexandra	55 \$
	6-8	Samedi	10 h à 11 h		
	9-14	Samedi	11 h à 12 h		
Adultes Du 8 au 17 mai et du 29 mai au 7 juin	15+	Lundi et mercredi	19 h à 21 h	Parc Alexandra	105 \$
Ligue adulte Du 30 mai au 15 août	15+	Mardi	19 h à 22 h	Parc Alexandra	125 \$
Ligue junior intercity Du 26 juin au 16 août	9-18	Lundi au jeudi (reprise le vendredi)	Entre 12 h et 16 h	Parc Alexandra	325 \$

En cas de pluie, les cours seront reportés à la fin de la session. La description des cours est disponible au [www.tennis40-0.com](http://www.tennis40-0.com).

# CENTRE DE LOISIRS

## Services 2023

Aréna Eric-Sharp • Jusqu'au 18 avril 2023		
Jour	Heure	Renseignements
Mardi	15 h 30 à 16 h 20 (adultes)	Pour les résidents seulement Gratuit
	16 h 30 à 17 h 50 (tous)	
Samedi	12 h 30 à 13 h 50 (tous)	
Dimanche	14 h à 15 h 50 (tous)	

Centre de conditionnement physique		
Jour	Heure	Renseignements
Lundi au jeudi	6 h à 21 h	Total Home Training (THT) Specialist 450 465-1426 totalhometraining.com/fr/st-lambert-gym
Vendredi	6 h à 20 h	
Samedi	7 h à 20 h	
Dimanche	8 h à 19 h	

Piscine intérieure Émilie-Heymans • Bains libres					
Activité	Jour	Heure	Coût résidents		
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	2,50 \$	78 \$
		20 h à 21 h 25	Adulte	4 \$	122 \$
	Mardi	12 h à 13 h 10	Aîné	4 \$	87 \$
		20 h 30 à 21 h 25	Famille	----	147 \$
	Jeudi	12 h à 13 h 10		1 entrée	12 mois*
	Vendredi	12 h à 13 h 10	Enfant	3,75 \$	150 \$
		20 h 30 à 21 h 25	Adulte	6 \$	234 \$
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 \$	167 \$
	Mardi	10 h 45 à 12 h	Famille	----	284 \$
		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 30 à 20 h 30			
	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 : 450 466-3890

# CENTRE DE LOISIRS

## Services 2023

Fêtes d'enfants				
Jour	Horaire	Participants	Durée	Coût
Samedi ou dimanche	13 h 30 à 17 h	12 enfants et moins	2 h	180\$
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 450 466-3890</b>		12 enfants et moins	3 h	230 \$
		13 enfants et plus	3 h	290 \$
		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		

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

Réservation			
Salle/Plateau	Coût*	Salle	Coût*
Salle de conférence	30 \$/h	Cubicule de musique	12 \$/h
Salle multifonctionnelle	45 \$/ h	Gymnase	53 \$/h
Salle multisports	34 \$ ou 45 \$/h	Terrain de badminton / pickleball	24 \$/h
Salle multicommunautaire	26 \$/h	* Les taxes sont en sus	
<b>Renseignements : loisirs@saint-lambert.ca ou 450 466-3890</b>			

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
Ass. de baseball de Saint-Lambert		absl.ca
Ass. de hockey mineur de Saint-Lambert		ahmstlambert.com
Ass. de soccer de Saint-Lambert	450 466-3889,3135	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	centreperville.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	boulingrinsaintlambertlbc.com
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 Lapraicycle		lapraicycle.com
Club de water-polo de Saint-Lambert		waterpolosaintlambert.com
Conseil des aînés de Saint-Lambert	450 671-1757	ainesstlambertseniors.ca
Conservatoire de musique de la Montérégie	450 466-3889,3308	leconservatoire.org
Équipe de natation de Saint-Lambert		bluemachine.ca
Foire d'art contemporain		lafacdesaintlambert.com
Fondation des amis de la bibliothèque	450 466-3889,3377	info@amisbibliosaintlambert.org
Groupe Scout St. Barnabas Scout Group		stbarnabas.scouts@gmail.com
La Mosaïque	450 465-1803	lamosaïque.org
L'Entreclefs		contact@lentrecléfs.net
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
Réseau écocitoyen de Saint-Lambert		reseauecocitoyen.org
Société chorale de Saint-Lambert		choralesaintlambert.com
Société d'histoire Mouillepiep	450 465-4242	histoire_mouillepiep@hotmail.com
Société d'horticulture de Saint-Lambert		hortistlambert.wixsite.com/accueil
Studio Danse C	514 898-2998	studiodansec.ca