



PROGRAMMATION LOISIRS INTERMUNICIPALE

SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ
SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE
SAINTE-BÉATRIX

HIVER
2026

À nouveau, les municipalités de Saint-Alphonse-Rodriguez, Sainte-Marcelline-de-Kildare et Sainte-Béatrix s'unissent pour vous offrir une programmation intermunicipale de loisirs et d'événements. C'est en ayant à cœur d'offrir une plus grande variété de cours et d'horaires que cette initiative permet aux résidents des trois municipalités de s'inscrire à des activités sportives, culturelles et de loisirs offertes sur le territoire des trois municipalités.

Pour l'inscription EN LIGNE et le paiement par carte de crédit

- Vous devez créer un compte dans Sport-Plus via notre site web www.munsar.ca

Modalités d'inscription et de paiement

- En personne auprès de la réception de l'Hôtel de Ville, du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30,

fermée entre 12 h et 13 h et le vendredi de 8 h 30 à 12 h

- Par téléphone lorsque payé par carte de crédit : du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30, fermée entre 12 h et 13 h et le vendredi de 8 h 30 à 12 h

- Par Internet du 8 au 18 janvier 2026 via notre site web www.munsar.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION : 8 AU 18 JANVIER

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Yoga Kundalini	Le yoga Kundalini combine postures, respiration et chant de mantras pour éveiller l'énergie vitale du corps. Harmoniser le corps et l'esprit, le bien-être physique et mental. Bain de gong et massage sonore.	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	CCR – Salle de la Montagne	19 janv.	10 sem.	Sylvie Bédard	150 \$ taxes incl.
		Mercredi 10 h à 11 h 30	CCR – Salle de la Rivière	21 janv.			
Yoga Fit	Un cours qui combine le renforcement musculaire et la souplesse du yoga pour tonifier le corps, ouvrir le cœur et l'esprit. Des options sont données pour tous les niveaux. Intériorisation, plaisir, et sain défi sont au programme! Amène ton tapis et viens te joindre à notre beau groupe! Les blocs de yoga sont utiles pour adapter les postures.	Jeudi 16 h 15 à 17 h 15	CCR – Salle de la Montagne et de la Rivière	22 janv.	14 sem.	En Corps Joany	182 \$ taxes incl.
Cours d'espagnol débutant	Vous préparez l'exploration d'un autre pays ou vous souhaitez tout simplement améliorer votre espagnol de voyage? Ce cours est tout à fait indiqué pour vous. Notions de base en conversation.	Jeudi 18 h à 19 h 30	Salle Marcel-Gaudet	22 janv.	10 sem.	Pierre Chauvin	150 \$
Danse en ligne country	Cours de danse en ligne avec 2 niveaux : Débutant (Niveau 1-2) et intermédiaire (Niveau 3).	Mardi 18 h 30 à 19 h 30 (Débutant) 19 h 40 à 20 h 40 (Intermédiaire)	CCR Salle des Lacs	20 janv.	12 sem.	Audrey Caron	120 \$ 1 groupe 180 \$ 2 groupes
Initiation à l'aquarelle	Cours d'aquarelle pour débutants. Découvrez les techniques de base pour travailler avec ce médium ainsi que des notions essentielles relatives à la réalisation d'œuvres : lumière, perspective, texture, profondeur, etc.	Vendredi 13 h 30 à 15 h	Maison de la culture	16 janv. Congé de cours 6 mars	10 sem.	Marie-Ève Boucher	250 \$
COURS POUR ENFANTS							
Hockey Cosom	Ligue de hockey cosom où les jeunes développeront leurs habiletés physiques ainsi que leur esprit d'équipe à travers divers exercices de coordination et des matchs amicaux. Joueurs et joueuses de 7 à 12 ans de tous niveaux sont les bienvenus.	Jeudi 18 h à 19 h 30	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	2 avril	10 sem.	Pascal Desrochers et Michael Beaudry-Gravel	20 \$
Peinture 6 à 12 ans	Cours de peinture en 2 blocs - 9 cours acrylique, 9 cours aquarelle. Tout le matériel est inclus et les enfants repartiront avec leurs œuvres à la fin de chaque projet. La responsable peut aller chercher les enfants à l'école primaire, si nécessaire.	Jeudi 15 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture	22 janv.	18 sem.	Marie-Ève Boucher	202 \$
AuSpike de la programmation (8 à 12 ans)	Découvre l'ingénieur et le programmeur en toi ! Ces ateliers sauront éveiller l'intérêt des jeunes à la construction et à la programmation de robots LEGO Education Spike Prime! Notre animateur spécialement formé saura faire vivre une expérience en robotique et codage des plus dynamiques aux jeunes participants !	Samedi 12 h à 14 h	CCR Salle des Lacs	31 janvier		Techno-science Mauricie	35 \$
Circuit junior (6-8 ans)	Initiation aux circuits électriques et à ses composantes avec du matériel pédagogique qui offre une expérience pratique de la conception et de la construction de modèles de circuits électriques fonctionnels.	Samedi 10 h à 11 h 30					30 \$
Basketball 6 à 12 ans	Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties.	Jeudi 18 h à 19 h 30	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	22 janv.	8 sem.	Sébastien	20 \$
PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASSE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ							
Badminton libre	Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi.	Lundi 19 h 30 à 21 h	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	12 janv.	N/A	Jacques 450 883-3397	GRATUIT
		Jeudi 19 h 30 à 21 h		15 janv.		Robert 450 461-0576	
Volleyball	Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de terrain, communiquez avec le responsable.	Mercredi 18 h à 21 h		14 janv.		Mathieu 450 898-1165	

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
OUVERT À TOUS							
Peinture (Matinée créatives)	Matinées créatives : Exploration de techniques et de médiums variés. Ouvert à tous. Venez essayer l'aquarelle, l'acrylique, le fusain, le pastel gras ou le dessin avec Marie-Eve Boucher, artiste peintre rodriguaise. Une occasion de toucher à tout pour le plaisir et pour laisser émerger la créativité. Matériel fourni.	1 ^{er} février et 22 mars 10 h à 12 h	CCR Salle des Lacs	N/A	N/A	Marie-Ève Boucher	10 \$ Adulte 7 \$ Enfant

PARENTS-ENFANTS							
Yoga	Les cours de yoga parents-enfants sont une parenthèse douce pour retrouver le lien, la détente et la joie de bouger ensemble. Prévoir un tapis, sangles et blocs adaptés pour l'activité par participant.	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	CCR – Salle de la Montagne et de la Rivière	Groupe 1 24 janv. *Pas de cours 14 fév. Groupe 2 7 mars	5 sem.	Caroline St-Pierre	100 \$ Adulte 70 \$ Enfant

ADULTES (Inscription par téléphone ou courriel, directement avec le responsable de l'activité)							
Aquarelle	L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création.	Mardi 9 h à 12 h et 13 h à 16 h	CCR Salle de la Rivière	3 mars	10 sem.	Ginette Marquis 450 839-7472	250\$ taxes incl.
Pratique de danse	L'activité s'adresse à des personnes qui ont une base en danse en ligne et qui désirent pratiquer les danses qu'ils ont déjà apprises. 1 ^{er} vendredi du mois - souper dansant	Vendredi 16 h à 18 h	Salle Marcel- Gaudet	23 janv.	N/A	Danielle Lanoix 450 421-8844	GRATUIT
Étirements musculaires et santé du dos	Postures mécaniquement juste pour normaliser les tensions musculaires et les courbures de la colonne vertébrale.	Mardi 18 h à 19 h		20 janv.	12 sem.	Julie Charron 450 883-0175	180\$ taxes incl.
Open water diver	Le cours Open Water Diver est le premier niveau de la formation en plongée sous-marine. Il vous apprendra à plonger en toute sécurité jusqu'à une profondeur de 18 m (60'). Une fois certifié, votre brevet sera reconnu internationalement.*	Groupe 1 15 mars 8 h 30 22 mars 10 h 29 mars 9 h 30	Formation en piscine : Collège Esther- Blondin	8 h théorie (en ligne) 8 h piscine	École de plongée Lanaudière 438 496-9998	599\$ + taxes	
	*Ies candidats doivent avoir en leur possession un masque de plongée en verre trempé et un tuba. Tout le reste de l'équipement sera fourni. (Disponible au magasin de l'école)	Groupe 2 3 mai 8 h 30 10 mai 9 h 30	Formation en lac : Lac Pierre	1 journée en lac			

ACTIVITÉS CLUB AMITIÉ			
Danse sociale Intermédiaire	Jeudi 18 h 30 à 20 h – 15 janvier 70 \$ / 10 cours	Centre communautaire Rodriguais Salle des Lacs	Lyne Tremblay 514 825-9491
Danse sociale Débutant	Jeudi 13 h 30 à 15 h – 15 janvier 70 \$ / 11 cours / 1 ^{er} cours gratuit	Salle Marcel-Gaudet	
Sorties culturelles et autres	À déterminer selon les sondages (\$ selon l'activité)	À déterminer	
Souper du mois	3 ^e mercredi du mois à compter du 19 février	Centre communautaire Rodriguais - Salle des Lacs	Bernard Roy 514 821-0659
Pétanque	Mardi 16 h à 18 h – 13 janvier / 2 \$		Louise Bélanger 450 883-9061
Cartes et petit bingo	Mercredi 12 h à 16 h – 14 janvier / 2 \$	Salle Marcel-Gaudet	Diane St-Georges 450 883-0636
Poker	Mercredi 19 h à 23 h – 14 janvier / 2 \$		Danielle Côté 450 755-6538

AGENDA COMMUNAUTAIRE			
Chorale	Chœur Belles-Montagnes	Tous les vendredis de 9 h à 12 h à compter du 9 janvier	Centre communautaire Rodriguais Salle de la Montagne et de la Rivière
Services d'Amitié / Café-causeries – Activité de socialisation	Centre d'Action bénévole Matawinie	Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30 à compter du 27 janvier	Centre communautaire Rodriguais Salle de la Montagne
Scrabble duplicate	Les maux de tête	Tous les jeudis de 13 h à 16 h à compter du 8 janvier	Centre communautaire Rodriguais Salle des Lacs
Rencontres créatives	Femmes en art	Tous les mardis de 13 h à 16 h à compter du 13 janvier	Salle Marcel-Gaudet
Comptoir alimentaire	Groupe d'Entraide et d'Amitié	Distribution : Mercredi 13 h à 14 h Popotte congelée : Lundi 15 h 30 à 17 h 30	Centre communautaire Rodriguais 100, rue de la Plage
Comptoir vestimentaire	Les Trouvailles d'Alphonse	Lundi 16 h 30 à 19 h - Mardi 13 h à 16 h	
Infirmière rurale	CLSC	Tous les lundis Prise de rendez-vous au 450 886-3861	



PÉRIODE D'INSCRIPTION : 8 AU 18 JANVIER 2026

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Danses méditatives	Les danses méditatives sont des danses collectives qui visent à intégrer le groupe et à renforcer des valeurs telles que l'empathie, la compréhension et le sentiment d'appartenance. Composée de chorégraphies avec une séquence de pas, à la fois plus petite, ou plus complexe, cette pratique mène les personnes à une présence active en favorisant la mémoire, la conscience corporelle et la connexion avec le moment présent.	Lundi 18 h à 19 h 30	Salle commu- nautaire	12 janv.	30 mars	Nanda Bonatti nandabonatti nsciencear@ gmail.com 514 677-2417	190 \$ / session 12 cours ou 25 \$ / cours
Zumba	Cours de danse aérobique influencé par plusieurs styles de danse.	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	École primaire Ste- Marcelline- de-Kildare	20 janv.	21 mai	Isabelle Mélançon 450 365-1523	234 \$ / 1 x par sem. 18 séances 450 \$ / 2 x par sem. 36 séances 90\$ / carte de 6 cours 17 \$ / cours
Danse en ligne country	Offre un cours d'initiation (premier pas), débutant, débutant-inter et intermédiaire. (On va évaluer selon les élèves inscrits) Âge 7 à 77 ans	Jeudi 19 h à 20 h 15 débutant 20 h 15 à 21 h 30 novice- intermédiaire *Congé 3 mars	Salle commu- nautaire	22 janv.	7 mai	FreeDance Frédérique Duchesne 438 884-8229 duchesne. frederique.fd @gmail.com	120 \$ pour 1 cours 180 \$ pour le 2 ^e cours
Peinture	Cours de peinture de niveau intermédiaire. Vous devez avoir votre matériel.	Vendredi 13 h à 16 h	Salle commu- nautaire	23 janv.	22 mai	Sylvie Ratelle 450 758-5957	À confirmer lors de l'inscription
Reliure artisanale	Vous avez un intérêt pour le papier, les livres et l'artisanat ? Venez découvrir l'art de la reliure artisanale ! Vous apprendrez les bases de la reliure en passant par la couture, le type de fil, les différentes structures de livres etc. Tout le matériel est inclus dans le cours, vous aurez des choix de papiers colorés à votre disposition. Il s'agit d'un cours pour débutant, aucune expérience n'est requise. Vous apprendrez à votre rythme des techniques simples qui ne demandent pas d'équipement spécialisé.	Lundi 14 h à 16 h	Salle commu- nautaire	19 janv.	23 fév.	Catherine Savignac feuilles. reliure@ gmail .com ou 450 421-0608	440\$ / session ou 40\$ / cours Un minimum de 4 pers. (jusqu'à 8) serait requis pour que le cours ait lieu
Yoga	Venez assouplir votre corps et votre esprit ! Dans ce cours, nous pratiquerons des postures de yoga qui s'adaptent à tous et nous pratiquerons des techniques de respiration.	Mardi 19 h à 20 h 15 *Congé 3 mars	Salle commu- nautaire	20 janv.	14 avril	Caroline Tondreau 450 365-5601	162 \$ / session 12 cours

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Qi Gong	Le Qi Gong Yoga est une pratique douce qui s'adapte à la condition physique de chacun. Ces cours se concluent par une méditation. Les biens faits : circulation sanguine, apaise palpitations du cœur.	Mardi 11 h à 12 h	Salle communautaire	20 janv.	7 avril	Carole Ranalli 514 835-4585	69 \$ / session 12 séances
Aquarelle	Cours d'aquarelle pour élèves débutants et avancés. Venez apprendre les techniques et le plaisir de faire jouer les couleurs dans l'eau. À l'aide de conseils et de démonstrations vous complèterez facilement votre aquarelle.	Mercredi 13 h à 16 h	Salle communautaire	4 mars	6 mai	Ginette Marquis 450 839-7472	250 \$ / session ou 30 \$ / cours
Méditation guidée (1 parent et 1 enfant)	Les biens faits : relâcher les muscles, visualiser, lâcher prise, apaise le cœur et alignement du corps.	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	Salle communautaire	23 janv.	10 avril	Carole Ranalli 514 835-4585	69 \$ / session 12 séances

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le Service des loisirs par téléphone au 450 883-2241, poste 7562 ou par courriel : loisirs@ste-marcelline.com

QUOI	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS AVEC LA FADOQ Vous pouvez devenir membre						
Pétanque	Mardi 13 h 30 à 16 h 30	Salle communautaire	13 janvier	19 mai	Gilles Savaria 450 883-3461	GRATUIT pour les membres
Vie active	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30		21 janvier	24 juin	Diane Levasseur 450 916-7289	
Yoga Chaise	Mardi 9 h à 11 h et Jeudi 13 h 30 à 15 h		21 janvier	28 mai	Lucie Nadeau 514 318-8869	
Cours téléphone et liseuse	Vendredi 9 h à 11 h 15		23 janvier	24 avril		
Cours d'ordinateur, téléphone, tablette et liseuse	Lundi 9 h à 11 h 15	Bibliothèque Gisèle-Labine	19 janvier	20 avril	André Thouin 450 883-8842	
Jeu de cartes	Mercredi 19 h à 22 h		21 janvier	13 mai		

SOIRÉE CLAIR DE LUNE



- Animation
- Jeux
- Lancer du sapin
- Offre alimentaire
- Service de bar
- et plus encore

Informations :

 **Vendredi 6 février 2026**

 **Parc des loisirs**

 **Dès 18 h**

Apportez votre tasse réutilisable !

Activité gratuite
Soyez des nôtres !

Visitez notre page Facebook pour plus d'informations.



QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Karaté	Art martial japonais basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps.	Mercredi 19 h 30 à 21 h Samedi 10 h 15 à 11 h 45	Pavillon du village (salle C)	L'inscription et l'intégration au cours peut se faire en tout temps		Jocelyn Bourdeau et Marie-France Plante 450 883-5045	Sera confirmé lors de l'inscription
Cardio-Musculation	Entraînement global alliant travail cardio-vasculaire et musculaire. Besoin d'un tapis et d'un élastique à poignée.	Mardi 19 h à 20 h	Parc face à l'hôtel de ville	Sur le site web www.cardiopleinair.ca ou par téléphone 450 421-4696			15 \$ / cours
Étirement	Postures d'étirements pour assouplir les muscles et desserrer les articulations.	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	Pavillon du village (salle C)	19 janv.	6 avril	Julie Charron 450 883-0175	15 \$ / cours
Biodanza	Partager le plaisir d'être vivant à travers le mouvement et la musique. Une danse d'expression par le mouvement où la rencontre avec l'autre et le contact avec soi-même est une célébration de la vie.	Mardi 19 h 45 à 21 h 45	Pavillon du village (salle C)	20 janv.	14 avril	Ariane Picher 450 750-8724	180 \$ / session 20 \$ / cours
Yoga	Une pratique qui se fait avec douceur et vigilance offrant la possibilité de regagner peu à peu vitalité, équilibre, force et souplesse.	Jeudi 19 h à 20 h	Pavillon du village (salle C)	22 janv.	9 avril	Geneviève Ross 450 760-5291	165 \$ / session 15 \$ / cours

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ENFANTS							
Karaté	Art martial japonais basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps.	Samedi 9 h à 10 h	Pavillon du village (salle C)	L'inscription et l'intégration au cours peut se faire en tout temps		Jocelyn Bourdeau et Marie-France Plante 450 883-5045	Sera confirmé lors de l'inscription
Danse	Cours de danse pour les enfants.	Mardi 6-7 ans : 18 h à 18 h 45 8-9 ans : 18 h 45 à 19 h 30		20 janv.	21 avril	Valérie Guilbault 450 916-0560 ou studioedr.direction@gmail.com	99\$ + tx
Danse	Cours de danse pour les adolescents.	Jeudi 10-12 ans : 18 h à 18 h 45		22 janv.	23 avril		

QUOI	QUAND	OÙ
AGENDA COMMUNAUTAIRE		
Bibliothèque	Mardi 17 h à 21 h / Mercredi 14 h à 17 h Jeudi 11 h à 13 h et 15 h à 19 h / Samedi 10 h à 12 h	821, Avenue du Parc
Infirmière en milieu rural	Les jeudis *Inscriptions auprès du CLSC*	Salle du conseil : 861, Rue de l'Église
Club du Bel Âge de Sainte-Béatrix	Suivez la page Facebook afin de connaître les dates des activités, des AGA, etc.	Les lieux varient selon les activités
Ligue de Pickleball	Lundi et Mercredi : 18 h 30 à 20 h 30 *Informations : Danielle Aubin 450 889-5919*	Salle A au Pavillon du village : 821, Avenue du Parc
Club de Scrabble Les Mots Béats	Mercredi : 13 h *Informations : Colette Lapointe 450 394-5262*	Salle C au Pavillon du village : 821, Avenue du Parc

**VÉRIFIEZ LA COUVERTURE
ARRIÈRE POUR D'AUTRES
INFORMATIONS**

TOURNOI AMICAL

SAINTE-BÉATRIX

6 AU 8 FÉVRIER 2026



2 CLASSES: OPEN ET 40 ANS ET PLUS
40\$ PAR JOUEUR, PLACES LIMITÉES

INSCRIPTIONS EN LIGNE
WWW.SAINTE-BEATRIX.COM



PRINTEMPS GRAND ÉCRAN

PROJECTIONS DE DOCUMENTAIRES

Les jeudis du 26 mars au 16 avril 2026
à la salle Marcel-Gaudet
Saint-Alphonse-Rodriguez

munsar.ca

Saint-Alphonse-Rodriguez
votre monde en pleine nature

LA SEMAINE
DU DOC



EXPOSITION

Marc-Olivier Lamothe

du 7 mars au 6 juin 2026

à la Maison de la Culture
Saint-Alphonse-Rodriguez

munsar.ca

Saint-Alphonse-Rodriguez
votre monde en pleine nature

St-Alphonse en blanc

6 FÉVRIER 2026 - 18 h 30 à 21 h

disco-patin, buttes de glisse, activités
hivernales, service de bar (\$),
chocolat chaud, Vente de patins (\$)



SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ

101, rue de la Plage, Saint-Alphonse-Rodriguez
(Québec) J0K 1W0

Téléphone : 450 883-2264 - Sans frais : 1 877 883-2264

Télécopieur : 450 883-0833 - Courriel : info@munsar.ca

Site internet : www.munsar.ca - Facebook.com/munsar.ca

Instagram : [munsaintalphonserodriguez](https://www.instagram.com/munsaintalphonserodriguez)

SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE

500, rue Principale, Sainte-Marcelline-de-Kildare
(Québec) J0K 2Y0

Téléphone : 450 883-2241 - Télécopieur : 450 883-2242

Courriel : info@ste-marcelline.com

Site internet : www.ste-marcelline.com

Facebook.com/stemarcelline

SAINTE-BÉATRIX

861, rue de l'Église, Sainte-Béatrix
(Québec) J0K 1Y0

Téléphone : 450 883-2245, poste 6221

Courriel : reception@stebeatrix.com

Site internet : www.sainte-beatrix.com

Facebook.com/Sainte.Beatrix - Instagram : [saintebeatrix](https://www.instagram.com/saintebeatrix)