Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION

Club de natation Torpille
438 448-2436
www.clubtorpille.com
presidence@clubtorpille.com

ÉCOLE DE NATATION (COMPÉTITIVE)

Club de natation Torpille
6 À 11 ANS
Programme de natation pour apprendre les fondements de la natation sportive et compétitive. Jour et coût variables selon le groupe. Évaluation des nouveaux nageurs.

MAÎTRES NAGEURS ADULTES

Club de natation Torpille
Programme pour adultes désirant perfectionner les quatre styles de nage avec une possibilité d'accéder aux compétitions.

NATATION COMPÉTITIVE

Club de natation Torpille
Programme pour des nageurs désirant s'investir dans un sport compétitif. Coût variable selon le groupe.

NATATION ARTISTIQUE

Club Coralline
www.coralline.club
clubcoralline@hotmail.com
Sport combinant la gymnastique, la danse et la natation. Il a longuement été comparé à du ballet aquatique, mais son évolution en fait maintenant un sport beaucoup plus comparable à du *cheerleading*.

PLONGEON

Club de plongeon CAMO
514 872-1838
www.camoplongeon.ca
info@camoplongeon.com

BAMBINS

Club de plongeon CAMO
4 À 5 ANS (55 minutes)
Bambins est une introduction au plongeon pour les tout-petits ! Dans un univers imaginatif et ludique, les bambins apprendront l'agilité, la coordination et l'équilibre. Au besoin, l'enfant peut porter un objet flottant.

PLOUF ! INITIATION AU PLONGEON

Club de plongeon CAMO
6 À 12 ANS (55 minutes)
Ce programme s'adresse aux enfants qui désirent découvrir le plongeon dans un milieu sécuritaire. À la fin de la session, un carnet indiquant la progression des habiletés acquises est remis aux plongeurs.

PROGRAMME ADOS

Club de plongeon CAMO
11 À 17 ANS (90 minutes)
Ce programme récréatif s'adresse aux plongeurs adolescents de tous les niveaux. Les cours sont adaptés pour que chaque athlète puisse évoluer à son propre rythme.

DÉVELOPPEMENT

Club de plongeon CAMO

Nous contacter pour une audition. Entraînement 2 ou 3X semaine.
Cours de soir (la semaine)
7 À 11 ANS (90 minutes)
Groupe sur audition seulement. Ce groupe permet aux athlètes engagés de s'entraîner plusieurs fois par semaine et de s'initier aux compétitions en plongeon.

WATER-POLO

Club de water-polo de Terrebonne
514 953-2677
water-poloterrebonne@hotmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES

ARTISANAT

ARTS TEXTILES

Le Cercle de Fermières La Plaine
450 941-1669
www.cfq.qc.ca
pres.fed13.laplaine@cfq.qc.ca
Tricot, broderie, crochet, tissage, couture et plus encore.

ATELIER DE TECHNIQUES ARTISANALES

Le Cercle de Fermières Lachenaie
450 471-5690
janick001@hotmail.com
Atelier de techniques artisanales et de tissage sur métier.

TISSAGE SUR MÉTIERS TRADITIONNELS

Le Cercle de Fermières La Plaine
450 941-1669
www.cfq.qc.ca
Ateliers de tissage pour débutants.

ARTS VISUELS

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Association des artistes en arts visuels de Terrebonne
514 476-4166
www.aaavt.org
info@ aaavt.org
Création et diffusion d'arts visuels. Café-rencontre.

CHANT ET MUSIQUE

CHORALE

Chorale Parlez-moi d'amour
450 471-4402
realvaillancourt@videotron.ca
Chorale et concerts bénéfiques.

CHORALE

Éclipse – Le groupe vocal
514 802-4846
www.eclipselegroupevocal.com
contact@eclipsegroupevocal.com
Soirées chorales, auditions et concerts.

CHORALE

Voix des Moulins
450 471-9226
www.voixdesmoulins/ins.qc.ca
voixdesmoulins@yahoo.ca
JEUNES DE 7 ANS À 16 ANS et ADULTE
Auditions.

COMÉDIE MUSICALE

Les Créations Bliz-Arts
514 947-0890
www.spectacleavalanche.com
bliz-arts@hotmail.com
ADULTES
Comédiens, chanteurs, danseurs et choristes se joignent pour la préparation d'un spectacle du temps des fêtes « CHŒUR AVALANCHE »

COMÉDIE MUSICALE/CHANT/ CHORALE

Ensemble vocal Music-O-Choeur
450 492-0350
www.musicochoeur.ca
claudeb_01@hotmail.com
18 ANS ET PLUS
Création d'une comédie originale incluant chant, théâtre, danse, etc.

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

PRATIQUES MUSICALES

Orchestre à Vents de Terrebonne
450 492-7473
www.ovterrebonne.com
Des musiciens d'instruments à vent et à percussion se réunissent une fois par semaine pour pratiquer un répertoire d'orchestre d'harmonie en vue de concerts.

CUISINE

APPRENTI CUISTOT

La Maison des Familles Plainoises
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
6 À 8 ANS
Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les jeunes.

CUISINONS ENSEMBLE

La Maison des Familles Plainoises
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
2 À 5 ANS
Activité cuisine parent-enfant.

JEUNE CHEF

La Maison des Familles Plainoises
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
13 À 17 ANS
Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les adolescents.

JEUNE CUISTOT

La Maison des Familles Plainoises
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
9 À 12 ANS
Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les préadolescents.

DÉCOUVERTE CULINAIRE

La Maison des Familles Plainoises
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
ADULTE
Une belle occasion de découvrir de nouvelles recettes.

DANSE

BALADI PRÉNATAL ET POSTNATAL

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257
www.carrefourfamilialdes moulins.com
Apprenez les bases de cette danse féminine sur une musique rythmée. Tonifier votre musculature de façon amusante et renforcer le plancher pelvien !

COURS DE DANSE

Troupe Création Danse inc.
438 887-8375
www.troupecreationdanse.com
troupecreationdanse@hotmail.com
3 ANS ET PLUS
Initiation, préjazz, jazz funky, hip-hop, ballet classique, moderne contemporain, perfectionnement jazz et hip-hop.

DANSE TRAD

Association québécoise de loisirs folkloriques – Région Rive-Nord
450 961-1158
gmorinleveille@hotmail.com
Danses traditionnelles québécoises avec musique et « *calleur* ».

SOIRÉE DANSANTE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne inc.
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
Soirée pour pratiquer la danse en ligne apprise lors des cours. S'adresse à toutes les personnes ayant le goût de faire des rencontres amicales.

DANSE TRADITIONNELLE ET MUSIQUE

LA TROUPE CRÉATION DANSE

438 887-8375
www.troupecreationdanse.com
troupecreationdanse@hotmail.com

ÉVÉNEMENTS ET ANIMATION

ACTION ÉVÉNEMENTS

450 430-3338
www.actionevenements.com
info@actionevenements.com
Divers spectacles et galas d'humour. Plus d'informations sur leur site Web.

LANGUES

CONVERSATION ANGLAISE

Club FADOQ de l'âge d'or de Lachenaie Terrebonne inc.
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca

50 ANS ET PLUS
Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue anglaise afin de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.

COURS D'ESPAGNOL

Club FADOQ de l'âge d'or de Lachenaie Terrebonne inc.
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
50 ANS ET PLUS
Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue espagnole dans le but de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.

PHOTO

CLUB PHOTO TERREBONNE

514 889-1805
www.clubphototerrebonne.com
info@clubphototerrebonne.com
16 ANS ET PLUS
Soirée des membres. Formation aux citoyens.

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

THÉÂTRE

COURS DE THÉÂTRE ET D'IMPROVISATION

Théâtre Côte à Côte
450 477-3075
www.theatrecoteacote.com
info@theatrecoteacote.com
Interprétation théâtrale, improvisation, humour stand-up comique, création collective, scénarisation cinématographique, expression corporelle, exercices d'articulation et de voix, jeux créatifs, travail individuel et de groupe, démonstrations et spectacles.

THÉÂTRE

La Troupe de théâtre amateur « Les Farfelus »
514 238-0620
mar66hel@videotron.ca
Troupe de théâtre pour adultes.

THÉÂTRE

La Troupe de théâtre La Clé des champs
514 295-4256
leblanc_e@hotmail.com
Troupe de théâtre pour adultes.

VARIA

PROMOTION DE L'HISTOIRE ET DU PATRIMOINE DE TERREBONNE

Société d'histoire de la région de Terrebonne
450 492-7477
www.shrt.qc.ca
Exposition permanente de photographies anciennes, de cartes et de pièces touchant l'histoire de Terrebonne. Salle de recherche et de documentation, visite guidée et évènements spéciaux.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

BOXE

Club de boxe l'Impérium
450 961-9295, poste 438
www.boxeimperium.com
info@boxeimperium.com
6 ANS ET PLUS
Cours sur les différentes techniques de la boxe récréative (débutants, moins débutants, petits et grands).

BOXE HIT

Club de boxe l'Impérium
450 961-9295, poste 438
www.boxeimperium.com
info@boxeimperium.com
6 ANS ET PLUS
Entraînement moins axé sur l'aspect technique de la boxe et remise en forme.

COURS DE KARATÉ

Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne
450 621-6360
www.dojo-k.org
info@dojo-k.org
6 ANS ET PLUS
Divers cours de karaté traditionnel Goju Ryu selon des catégories d'âge et programme sport-études disponible. Niveau Initiation à Élite, ceinture blanche à ceinture noire. Compétition.

COURS DE KARATÉ GOJU RYU TRADITIONNEL
Enfants et adultes
969 A (2e étage), BOUL. TERREBONNE
Pour les coûts, consultez : Fr-ca.facebook.com/DojoKdeTerrebonne

COURS DE KARATÉ/KOBUDO

Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne
450 621-6360
www.dojo-k.org
info@dojo-k.org
6 ANS ET PLUS
Cours de maniement d'armes.

JUDO

Club de Judo de Terrebonne
438 498-5675
www.clubjudoterrebonne.com
judo.terrebonne@gmail.com
5 À 77 ANS
Cours de judo avec technique de combat et d'immobilisation au sol et technique debout.

JUDO

Club de judo Lachenaie
514 802-3541
www.clubjudolachenaie.com
info@clubjudolachenaie.com
Offre de cours et d'ateliers de judo récréatif et compétitif.

TAEKWONDO

Taekwondo Di Jo Kwan Terrebonne
514 243-5847
www.taekwondovilleneuve.com
tkd_jean@hotmail.com
5 ANS ET PLUS/COURS ADOS ET ADULTES
Différents cours pour petits et grands : régulier, parent-enfant, Poomsae, haute performance, club élite, sport-études, cours privés, cours bout de chou.
18 h 30 à 19 h 30

BADMINTON

BADMINTON

Badminton La Plaine
450 477-5040
cwcharron@sympatico.ca
Badminton pour adultes en gymnase.

BADMINTON

Ligue de badminton Lachenaie
514 718-3225
christye16@hotmail.com
Badminton pour adultes en gymnase.

BALLE MOLLE / BASEBALL / SOFTBALL

BALLE MOLLE

Les Tigres de Terrebonne-Mascouche
450 961-2472
nadjcls@videotron.ca
Balle molle pour personnes handicapées intellectuelles.

BALLE MOLLE

Ligue de balle molle Amical 4/40 de Terrebonne
450 492-7284
denisstonge@videotron.ca
Balle molle pour adultes de 40 ans et plus.

LIGUE DE BALLE MOLLE AU FÉMININ

Amical – 30 ans et plus
514 756-3195
mag1749garf@gmail.com

BALLE MOLLE

Ligue de balle molle Des Moulins+
450 964-7258
pionrichard@videotron.ca
Balle molle pour adultes.

BALLE MOLLE

Ligue de balle molle Les Jeunes de Cœur
514 594-6765
pierrepoirier1965@hotmail.com
Balle molle pour adultes.

BALLE MOLLE

Ligue de balle molle Lachenaie
438 395-1505
claude.bouchard1221@videotron.ca
Balle molle pour adultes.

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

BALLE MOLLE
Ligue de balle molle la Seigneurie
514 442-6755
christian.beliveau@videotron.ca
Balle molle pour adultes.

BALLE MOLLE
Ligue de balle molle Les BB Boomers
450 492-0268
g.laviolette@videotron.ca
Balle molle pour adultes.

BALLE MOLLE
Ligue de balle molle St-Patrick
438 399-6149
cariboulebel@gmail.com
Balle molle pour adultes.

BALLE MOLLE
Ligue de balle molle Old Timers
438 869-9186
elyse.baribeau.drolet@hotmail.com
Balle molle pour adultes.

BALLE MOLLE FÉMININE
Ligue de balle molle féminine de la Seigneurie
514 703-4694
melissalebrun@gmail.com
Balle molle féminine.

BASEBALL
Association du baseball mineur de La Plaine inc.
514 979-2565
www.lesdragonslaplaine.com
presidente.laplainebaseball@hotmail.com
4 À 18 ANS
Camps d'entrainement et saison régulière.

BASEBALL
Association de baseball et balle molle mineur Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère et Terrebonne
514 781-0785
www.baseball-blrt.com
info@baseball-blrt.com

5 ANS ET PLUS
Camps d'entrainement et saison régulière.

BASEBALL
Association du baseball mineur de Terrebonne inc.
450 729-0646
www.baseballterrebonne.ca
president@baseballterrebonne.ca
Camps d'entrainement et saison régulière.

BASEBALL
Les Padres de Terrebonne
514 793-8847
charley11.86@hotmail.com
Baseball sénior.

SOFTBALL
Association de softball mineur féminin Lachenaie-La Plaine-Terrebonne
450 477-9072
nomadesterrebonne@gmail.com
Camps d'entrainement et saison régulière.

BASKETBALL

BASKETBALL
Association de basketball du coin dynamique
514 831-3238
www.abcdbasketball.ca
abcdbasketball@hotmail.com
5 À 12 ANS
Basketball pour les jeunes.

CARDIO DANSE

ZUMBA®
Société canadienne de la sclérose en plaques – Section Lanaudière
450 417-3562
www.scleroseenplaques.ca/lanaudiere
Cours transportant les participants avec des rythmes latins et proposant un excellent exercice cardio sur chaise ou debout.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MULTISPORTS

ABDO FESSIER
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Combinaison variée d'exercices touchant la ceinture abdominale et le bas du corps.
Programme intensif.

CARDIO BOOT CAMP
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices de musculation très intensifs.

CARDIO CIRCUIT
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices cardio suivis d'endurance musculaire.

CARDIO CIRCUIT PLUS
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices cardio suivis de travail musculaire intense.

CARDIO MAMAN/BÉBÉ
PARENT ET BÉBÉ (bébé ne rampe pas)
Carrefour familial des Moulins
456 492-1257
www.carrefourfamilialdesmoulins.com
Renforcement musculaire et amélioration du cardio par intervalle sans saut.
Énergisez-vous en plus de perdre des calories sous les yeux de bébé.

CŒUR EN SANTÉ
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Équilibre, force musculaire, endurance cardiovasculaire, étirement.

ENTRAÎNEMENT DE TRIATHLON
Triathlon Rive-Nord
514 709-2307
www.triathlonrivenord.com
info@triathlonrivenord.com
Entraînement de course à pied, de natation et de vélo supervisés par des entraîneurs certifiés (différents niveaux).

EXERCICES ADAPTÉS (ARTHROSE, ARTHRITE, FIBROMYALGIE)
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices accessibles et adaptés pour améliorer la flexibilité et la circulation.

PILATES ÉNERGIE
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Respiration accompagnée d'exercices de musculation du dos et de la ceinture abdominale.

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

PILATES MAMAN-BÉBÉ

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices de respiration qui accompagnent les exercices renforçant la ceinture abdominale.

PILATES PRÉNATAL

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257
www.carrefourfamilialdes moulins.com
FUTURES MAMANS
Enchaînement de mouvements combinés à la respiration pour améliorer la flexibilité, le tonus musculaire, le plancher pelvien et renforcer les muscles abdominaux.

POUSSETTE CIRCUIT VITALITÉ

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257
www.carrefourfamilialdes moulins.com
ADULTES ET BÉBÉS (qui ne rampent pas)
Marche dynamique et adaptée pour les mamans avec arrêts à des stations d'exercices qui sollicitent tous les muscles.

REMISE EN FORME

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne inc.
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
50 ANS ET PLUS
AÎNÉS EN FORME
EXERCICES AU SOL

REMISE EN FORME POSTNATALE

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257
www.carrefourfamilialdes moulins.com
ADULTES ET BÉBÉS (qui ne rampent pas)
Activités conçues spécialement pour vous aider à retrouver la forme musculaire après l'accouchement et favoriser un retour rapide et sécuritaire à vos activités physiques.

STRETCHING

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Respiration et étirements pour travailler l'équilibre musculaire.

STRETCHING ADAPTÉ

Société canadienne de la sclérose en plaques Section lanaudière
450 417-3562
www.scleroseenplaques.ca/ lanaudiere
Gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirements musculaires pour améliorer sa souplesse et se détendre sur chaise ou debout.

CROSSE

CROSSE

Association de crosse des Moulins
514 234-9385
chantallanglois@hotmail.com
Camp d'entrainement et saison régulière.

ESCRIME

ESCRIME

Club d'escrime Les Seigneurs De la Rive-Nord
450 437-0515
www.seigneursrivenord.com
4 ANS ET PLUS
Cours d'escrime et tournois, de l'initiation à la compétition.

ESCRIME

La Garde du Lys
450 806-9375
www.gardedulys.com
10 ANS ET PLUS
Formation d'escrime au fleuret, à l'épée de cours et à la main gauche. Désarmement, corps à corps, combat à plusieurs adversaires, techniques de combat rapproché.

FOOTBALL

FOOTBALL

Association régionale de football Laurentides/Lanaudière
514 442-6755
www.arfll.com
info@arfll.com
6 ANS ET PLUS
Entraînements, parties et tournois. Différents niveaux offerts (Atome à Bantam AAA, en plus des équipes de compétition AAA).

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE

Club de gymnastique Viagym inc.
450 492-7219 (boîte vocale)www.viagym.org
info@viagym.org
16 MOIS À 3 ANS
Activités parent-enfant
3 ANS À 17 ANS
Divers cours de gymnastique et de trampoline selon des catégories d'âge, activité Vendredi Viagym (vendredi soir congé pour les parents !!!), fêtes d'enfants, gymnastique rythmique (détails à venir), cours de yoga (détails à venir) et gymnastique adaptée

HOCKEY / HOCKEY BALLE / HOCKEY COSOM

HOCKEY BALLE

Ligue de hockey balle junior du Québec
438 448-8728
www.lhbjq.com
info@lhbjq.com
Hockey balle en extérieur pour les jeunes.

HOCKEY BALLE

Ligue de hockey balle Terrebonne
450 471-8491
hockey.hbt@gmail.com
Hockey balle en extérieur pour les adultes.

HOCKEY COSOM

Ligue des sages de Terrebonne
438 882-4001
pierreroyjr@hotmail.com
Hockey cosom en gymnase pour adultes.

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

HOCKEY SUR GLACE

Association du hockey mineur de Lachenaie
450 961-9295, poste 205
www.hockeylachenaie.com
secretariat@hockeylachenaie.com
Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

HOCKEY SUR GLACE

Association du hockey mineur de La Plaine
450 961-9295, poste 305
www.ahmlaplaine.qc.ca
info@ ahmlaplaine.qc.ca
Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

HOCKEY SUR GLACE

Association du hockey mineur de Terrebonne inc.
450 961-9295, poste 305
www.ahmt.com
secretariat@ahmt.com
450 961-9295, poste 429
4 ANS ET PLUS
Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

HOCKEY SUR GLACE

Club de hockey midget AAA Laurentides-Lanaudière
450 839-3672
www.phenixaaa.ca
jlanoue@collegeblondin.qc.ca
450 839-3672

HOCKEY SUR GLACE

Les Cobras de Terrebonne
450 961-9295, poste 428
www.cobrasterrebonne.com
robert_dubuc@videotron.ca
Club de la Ligue de Hockey Junior du Québec (Junior AAA)

HOCKEY SUR GLACE

Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière (O.H.M.F.L.)
514 712-8025
www.organisationhmfl.com
Pratiques et parties de hockey sur glace – **FILLES DE 4 À 21 ANS** (initiation, récréation et compétition)
6 À 12 ANS
Programme Première présence – Multiglace de Lachenaie, février et mars 2021. Informations et inscription au www.organisationhmfl.com

KIN-BALL

KIN-BALL

Association régionale de Kin-Ball de Lanaudière (A.R.K.B.L.)
450 759-7426
www.kin-ball.qc.ca/lanaudiere
coordo.lanaudiere@kin-ball.qc.ca
Cours de kin-ball, tournois et perfectionnement.

PATINAGE ARTISTIQUE

PATINAGE ARTISTIQUE

Club de patinage artistique de Terrebonne inc.
450 961-9295, poste 430
www.cpaterrebonne.com
info@cpaterrebonne.com
Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif).

PATINAGE ARTISTIQUE

Club de patinage artistique Odyssée La Plaine inc.
450 961-9295, poste 308
www.cpalaplaine.com
lynmarc@msn.com
3 À 20 ANS
Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif).
École de printemps disponible.

PATINAGE DE VITESSE

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse – Région Lanaudière
450 470-3001, poste 3477
www.cpvrl.org
cpvrl.questions@hotmail.com
4 ANS ET PLUS
Apprendre à patiner ou perfectionner le patinage de vitesse.
Cours de patinage de vitesse de l'initiation à la compétition.

PÉTANQUE

PÉTANQUE

Les Amis de la pétanque de Terrebonne
450 471-7475
thergin@outlook.com
Activité extérieure de pétanque.

PÉTANQUE

Les Magiciens de la pétanque des Moulins
450 474-7460
vaillancourt.muriel@videotron.ca
50 ANS ET PLUS
Activité extérieure de pétanque, tournois ponctuels.

PÉTANQUE

Ligue de pétanque des Moulins (Amicale des Vétérans)
450 471-4790
Activité de pétanque pour adultes.

PÉTANQUE

Ligue de pétanque Les copains de La Plaine
450 477-1641
Activité de pétanque pour adultes.

PICKLEBALL

PICKLEBALL

Club de pickleball de Terrebonne
514 219-7706
pickleballterrebonne@outlook.com
Activité de pickleball en gymnase et à l'extérieur.

PLEIN AIR

AVIRON

Club d'aviron Terrebonne –
514 701-7263
www.avironterrebonne.ca
info@avironterrebonne.ca

D'avril à octobre, programmes variés d'aviron sur l'eau au parc de la Rivière (compétitifs, récréatifs, familial, enfants 10 ans et plus).

De novembre à mars, entraînement intérieur au Centre de soccer Terrebonne.

CHASSE ET PÊCHE

Association de chasse et pêche des Moulins inc.
514 912-1215
legerj1@hotmail.com
Activités de toutes sortes telles que cours de chasse et pêche, tir à l'arc, tir d'arme à feu et tournois de pêche et chasse.

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

MARCHE

Club de marche de Terrebonne
450 416-3425
55 ANS ET PLUS
Les rencontres se déroulent habituellement à l'Île-des-Moulins.
À l'occasion, d'autres sorties et activités sociales sont proposées.

MARCHE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne inc.
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
www.fadoqlanaudiere.ca
fadoqlachenaie@gmail.com

MARCHE AMICALE
50 ANS ET PLUS

RANDONNÉES BOISÉES AVEC BÉBÉ

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257
www.carrefourfamilialdes moulins.com
Randonnée en forêt avec bébé, bien installé contre vous en portage. Le plaisir de bouger tout en prenant un bol d'air frais automnal. Profitez de ces moments, des belles couleurs et rencontrer d'autres parents! *Le parent et bébé doivent être à l'aise avec la technique de portage et apporter son porte-bébé.

RANDONNÉES EN MOTO

Association Moto Tourisme – Région de Terrebonne
514 863-0023
www.amtrt.com
president@amtrt.com
Randonnées de groupe en motocyclettes un peu partout au Québec et aux États-Unis.

SKI

Alliance Fami-Ski inc.
514 318-5790
www.fami-ski.org
marieeve.famiski@gmail.com
Organisation de journées de ski dans différentes stations.

RINGUETTE

RINGUETTE

Association de ringuette des Moulins
450 961-9295, poste 310
www.ringuettedesmoulins.com
info@ringuettedesmoulins.com
Pratiques et tournois de ringuette.

SACS DE SABLE

SACS DE SABLE

Ligue de sacs de sable de Terrebonne
450 964-5961
landryj55@hotmail.com
Jeux de sac de sable.

SOCCER

SOCCER

Association de soccer de Bois-des-Filion
www.cstitans.com
registrariat.soccer.bdf@gmail.com
Soccer récréatif et de compétition.

SOCCER

Club de soccer La Plaine inc.
450 477-0372
www.soccerlaplaine.com
info@soccerlaplaine.org
Soccer récréatif et de compétition.

SOCCER

Club de soccer Terrebonne inc.
450 722-2005
www.soccerterrebonne.com
dg@soccerterrebonne.com
450 722-2005
5 ANS ET PLUS
Soccer récréatif et de compétition, au complexe Multisport de Terrebonne.

SOCCER

Ligue de soccer adulte de Terrebonne
www.lsatsoccer.ca
mladouceur-cma@sympatico.ca
ADULTES
Soccer en extérieur.

SOCCER

Ligue de soccer adulte La Plaine Les Lions
450 478-3219
jean-sebastien.gariepy@can.gd-ots.com
ADULTES
Soccer en extérieur.

TENNIS

TENNIS

Club de tennis de Terrebonne
514 573-3429
www.tennisterrebonne.net
club@tennisterrebonne.net
Tennis animé, rencontre d'équipes, ligue de simple et de double, tournois et ateliers spécialisés avec instructeurs. Différents niveaux disponibles.

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL INTÉRIEUR

Comité des loisirs du Sommet
450 492-2961
jplaurin1@gmail.com
Volleyball récréatif.

VOLLEYBALL INTÉRIEUR

Club amical de ballon-volant de La Plaine
514 668-0789
stephano_delavoie@hotmail.com
Volleyball récréatif.

VOLLEYBALL INTÉRIEUR

Ligue de volleyball féminine de Terrebonne
514 814-3404
fpoirier@zone3.ca
Volleyball récréatif pour femmes adultes.

YOGA

YOGA

Carrefour familial des Moulins
453 492-1257
www.carrefourfamilialdes moulins.com
Adapté à la grossesse, ce cours vous aidera à améliorer votre posture, votre tonus musculaire et à renforcer vos muscles pelviens.

YOGA PRÉNATAL DE JOUR
FUTURES MAMANS
YOGA POSTNATAL
MAMANS ET BÉBÉS (0-8 MOIS)

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

BANQUES ALIMENTAIRES

COMITÉ D'AIDE AUX LACHENOIS

450 964-0360

COMITÉ D'AIDE AUX PLAINOIS

450 477-8761
cap.terrebonne@gmail.com

LES ŒUVRES DE GALILÉE

450 492-9442
www.galileeterrebonne.com
lesoeuvresdegalilee@videotron.ca

SERVICE D'AIDE SEDAI T.S.S.

450 433-0888
servicedaidesedai@hotmail.ca

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

RESSOURCES D'AIDE À LA PERSONNE

ACTION FAMILLES DE LA PLAINE
514 550-8191
jojocucue@outlook.com

ACTION POPULAIRE DES MOULINS
450 477-8985
www.actionpopulaire.org
info@actionpopulaire.org

AIDE ET INFORMATION SUR LES DROITS ET RECOURS : AIDE SOCIALE (SITUATION DE PAUVRETÉ)

ALBATROS LANAUDIÈRE INC.
450 966-9508
www.albatros-lanaudiere-73.webself.net
infos@albatroslanaudiere.org

ALCOOLIQUES ANONYMES
514 376-9230

« AMINATE » - ACCUEIL MULTIETHNIQUE ET INTÉGRATION DE NOUVEAUX ARRIVANTS À TERREBONNE ET DANS LES ENVIRONS
450 492-7989
www.aminate.qc.ca
info@aminate.qc.ca

ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE LANAUDIÈRE
450 756-1333
www.consommateur.qc.ca/acef-lan/
aceflanaudiere@gmail.com

ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANT TRISOMIQUE–21 LANAUDIÈRE
450 477-4116
www.apetl.org
info@apetl.org

SERVICE DE JOUJOUTHÈQUE

ACCOMPAGNEMENT EN LOISIR ET SALON DES JEUNES

COURS DE NATATION ADAPTÉ

ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET MALENTENDANTS DU QUÉBEC
450 657-8500
www.adsmqam.org
adsmqam@gmail.com

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES RIVE-NORD
450 654-8279
www.aphprn.com
aphprn1@hotmail.com

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DE LANAUDIÈRE
450 474-8268
www.aphvl.com
info@aphvl.com

CAFÉ-RENCONTRE

ASSOCIATION O.L.O. DES MOULINS
450 471-2881, poste 4264
landrylacroix@videotron.ca

ASSOCIATION PANDA MRC LES MOULINS
450 654-1153
www.pandamrcdesmoulins.org
info@pandamrcdesmoulins.org

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
450 918-0800
www.aqdr.org
administration@aqdrdesmoulins.org

CAFÉ DE RUE TERREBONNE
450 964-3104
www.cafederueso.org
cdrt@videotron.ca

CALACS LA CHRYSALIDE
450 964-7888
www.calacslachrysalide.ca
info@calacslachrysalide.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES MOULINS INC.
450 964-9898, poste 224
www.cabdesmoulins.org
cabdesmoulins@videotron.ca

CENTRE DE F.A.M. DES MOULINS
450 964-5827
centrefam@videotron.ca
FEMME 18 ANS ET PLUS

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE
1 866 277-3553
www.cps-lanaudiere.org
administration@cps-lanaudiere.org

CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES DU SUD DE LANAUDIÈRE
450 961-1241
www.aidehomme.com
aidehomme@gmail.com

COCAÏNOMANES ANONYMES
514 527-0657

COMPTOIR D'ENTRAIDE DE TERREBONNE
450 471-1067
www.centraidelaurentides.org
jcote@centraidelaurentides.org

CROIX-ROUGE SECTION LES MOULINS
450 965-0838
alpes2@videotron.ca

DÉPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES
1 877 621-4744

DIABÈTE RIVE NORD
438 392-8362
www.diabeterivenord.org
info@diabeterivenord.org

VILAVI CANADA
450 964-6566
www.vilavi.ca
info@vilavi.ca

DYSPHASIE LANAUDIÈRE
450 474-8870 poste 103
www.dysphasielanaudiere.org
administration@dysphasielanaudiere.org

FONDATION BON MATIN
450 471-7318
jeajaccos@videotron.ca

GAM-ANON
450 416-4599

GAMBLERS ANONYMES
1 800 461-0140

LA LUEUR DU PHARE DE LANAUDIÈRE
450 752-4544
www.lueurduphare.org
lueurduphare@videotron.ca

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

LA MAISON DES FAMILLES PLAINOISES
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com

LA ROSE BLEUE, ASSOCIATION DE PERSONNES HANDICAPÉES LES MOULINS
450 474-7007
www.associationlarosebleue.com
assrosebleue@videotron.ca

EQUIJUSTICE LANAUDIÈRE SUD
450 581-1459, poste 24
www.equijustice.ca
lanaudieresud@equijustice.ca

LE NÉO
450 964-1860
www.le-neo.com
neo@le-neo.com

LES AMIS DE SIMON
438 503-7633
www.lesamisdesimon.com
info@lesamisdesimon.com
PARENTS ENDEUILLÉS D'ENFANT
RENCONTRES MENSUELLES

LES PETITS FRÈRES DE TERREBONNE
514 248-3384
sudlanaudiere@petitsfreres.ca

LES RÉPITS DE GABY
450 754-2782
www.repitsdegaby.com
direction@repitsdegaby.com

LA MAISON ADHÉMAR-DION
450 932-0870 poste 145
www.maisonadhemardion.ca
info@maisonadhemardion.com

MOUVEMENT ORGANISÉ DES MÈRES SOLIDAIRES (M.O.M.S.)
450 961-9107
www.momsterrebonne.org
info@momsterrebonne.org

NARCOTIQUES ANONYMES
855 544-6362

NOURRI-SOURCE LANAUDIÈRE
450 474-0563
www.nourrisource lanaudiere.org
nourrisourcelanaudiere@gmail.com

HALTE-ALLAITEMENT VIRTUELLE
RENCONTRE PRÉNATALE SUR L'ALLAITEMENT

PARRAINAGE CIVIQUE LANAUDIÈRE
450 417-0922
www.parrainagecivique lanaudiere.com
pcldesmoulins@videotron.ca

PROJET F.E.L.I.X.
514 265-2475
www.projetfelix.ca
projet.felix@gmail.com

PUITS EAU MALI
450 416-4789
www.puitseaumali.org
puitseaumali@gmail.com

REGROUP'ELLES INC.
450 964-4404
coordination@regroupelles.org
Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale.

RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS
450 326-7372 poste 100
www.rdpalesmoulins.ca
coordination@rpalesmoulins.ca

COOPÉRATIVE LE CHEZ NOUS DU COMMUNAUTAIRE
Aléatoire
Selon les conférences

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE
450 759-3057
www.sadl.org
info@sadl.org

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES SECTION LANAUDIÈRE
450 417-3562
www.scleroseenplaques.ca/lanaudiere
info.lanaudiere@sclerose enplaques.ca

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER
514 632-1155
www.cancer.ca
clavoie@sutton.com

SOCIÉTÉ DE L'AUTISME RÉGION LANAUDIÈRE
450 759-9788, poste 4
www.autismelanaudiere.org
sarl@autisme-lanaudiere.org

TOUS LES ENFANTS DE L'AUTRE MONDE
450 729-0917
www.team-monde.org
touslesenfantsdumonde@team-monde.org

TRAVAIL DE RUE LE TRAJET
514 430-0362
travailderueletrajet@outlook.fr

UNIATOX
450 968-0363
www.uniatox.org
info@uniatox.org
ADULTES
ATELIERS DE GROUPE EN PRÉVENTION DE LA RECHUTE

ADULTES ET JEUNES ADULTES
GROUPE MUSICAL

VAISSEAU D'OR DES MOULINS
450 964-2418
entraide@vaisseaudor.com

RESSOURCES D'INFORMATION, D'ÉDUCATION ET D'EMPLOI

A.B.C. DES MANOIRS
450 471-6928
www.labcdesmanoirs.com
abc-des-manoirs@hotmail.ca

ACTION RH LANAUDIÈRE
450 492-4104, poste 231
www.actionrh.ca
f.pouget@actionrh.ca

ANTENNE UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE MRC DES MOULINS
450 966-6225
www.utadesmoulins.org
milartis@videotron.ca

ATELIER SPÉCIALISÉ LES MOULINS
450 477-4270, poste 233
www.aslm.ca
amcalice@aslm.ca

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI DES MOULINS
450 492-0088 poste 232
www.cjemoulins.org
dviger@cjemoulins.org
14 À 35 ANS

AIDE RECHERCHE EMPLOI ET ORIENTATION PROFESSIONNELLE

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LA PIROULINE INC.
450 961-1072, poste 211
directeurpirouline@videotron.ca

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LES BOURGEONS-SOLEIL
450 964-0244, poste 320
l.lachapelle@cpebourgeonssoleil.com

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LES PETITES GIROUETTES
450 581-4353, poste 101
cloutier.sylvie@cpelespetitesgirouettes.com

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE CONTACT JARDIN-SOLEIL
450 477-7734
www.cpecjs.ca
administration@cpecjs.ca

CPE – GAMIN-GAMINE
450 477-2180, poste 206
www.cpegamingamine.com
lhuard@cpegamingamine.com

CPE - LA CIGOGNE
450 471-7544
cpecigogne@videotron.ca

CPE - LA TOUPIE
450 312-1413
dg@cpelatoupie.com

CPE – LES JOLIS MINOIS
450 621-0330, poste 229
www.cpelesjolisminois.org
julie.doherty@cpelesjolisminois.org

CPE – STATION ENFANCE DES MOULINS
450 964-2640, poste 223
www.cpesedm.org
cpestationenfance@videotron.ca

PETITE ÉCOLE DU VIEUX-TERREBONNE
450 492-1101
www.petite-ecole.org
contact@petite-ecole.org

RESSOURCES DE SANTÉ, D'HÉBERGEMENT ET DE SOUTIEN À DOMICILE

CENTRE D'HÉBERGEMENT LE DIAPASON
450 477-6201
diapason.sylvie@gmail.com

COOPÉRATIVE D'AIDE À DOMICILE LES MOULINS
450 966-4446, poste 223
www.coopdesmoulins.ca
mmickel@coopdesmoulins.ca

FONDATION SANTÉ SUD DE LANAUDIÈRE
450 654-7525, poste 21119
www.effetpapillon.ca
julie.pitre@fondationssl.ca

COURSE ET MARCHE À VOTRE RYTHME

HÉBERGEMENT D'URGENCE TERREBONNE
450 471-4664
www.lahutte.ca
hulterrebonne@hotmail.com

LE PAS DE DEUX
450 559-6759
www.lepasdedeux.org
info@lepasdedeux.org

LES AMIS DE LAMATER
450 492-0030
www.lesamisdelamater.org

OFFICE D'HABITATION DE LANAUDIÈRE SUD
450 471-9424
dsac@omhls.com

PAVILLON DE L'HARMONIE
450 471-9424 poste 221
admin1@omhls.com

POPOTE ROULANTE LES MOULINS
450 824-1240
popoteroulantelesmoulins@outlook.com

AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS
450 492-1257
www.carrefourfamilialdesmoulins.com
slampron@carrefourfamilialdesmoulins.com

FUTURS PARENTS/PRÉNATAL

GESTION DE LA DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT ET À L'ACCUEIL AFFECTIF DU BÉBÉ

RENCONTRES PRÉNATALES

YOGA PRÉNATAL

BÉDAINES ACTIVES

PARENTS (avec ou sans enfants)

COULEURS PARENTS

PARLONS DE…

TENTES ROUGES

MAMAN ET TOUJOURS FEMME

INITIATION AUX TECHNIQUES RCR POUR BÉBÉS/ENFANTS

SOUTIEN ET SERVICES

HALTE-GARDERIE 12-24 mois ET 2-5 ans

JOUJOUTHÈQUE

SERVICE DE RELEVAILLES

POUSSIÈRE D'ÉTOILES (GROUPE DE SOUTIEN AU DEUIL PÉRINATLA)

PARENT/ENFANT

POUSSETTE CIRCUIT VITALITÉ

ACCOMPAGNEMENT AFFECTIF DU BÉBÉ PAR LE JEU (0 À 12 mois)

VIENS JOUER AVEC BÉBÉ (6-12 mois)

TROTTE ET BARBOUILLE (10 à 20 mois)

ÉVEIL MUSICAL (2 À 5 ans)

FRIMOUSSE ET CRÉATIONS (3-5 ans)

POUR LES GRANDS (4-5 ans)

CERTEX - CENTRE DE RÉCUPÉRATION ET DE RECYCLAGE DU TEXTILE INC.
450 926-1733, poste 222
www.certexcanada.com
certex@certexcanada.com

Activités offertes par les organismes – SESSION AUTOMNE 2021

Inscriptions : auprès des organismes

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ LE CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE DES MOULINS
450 966-9513
www.le-chez-nous.org
direction@le-chez-nous.org

JARDINS – MARCEL-DE LA SABLONNIÈRE
514 894-0282
fabiennepouget@hotmail.com

LACHENAIE ACTION JEUNESSE, MAISON DES JEUNES
450 964-1211
www.mdjactionjeunesse.org
lajmaisondesjeunes@videotron.ca

Carte de membre pour l'année 2020-2021 gratuite.

ACTIVITÉS SPORTIVES, ARTISTIQUES, CULTURELLES.

SOUPER COMMUNAUTAIRE.

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DE L'ÉCOUTE ET DU SOUTIEN.

ZONE ADOS
450 964-5598, poste 101
www.zoneados.ca
admin@zoneados.ca

ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

CLUBS SOCIAUX

CERCLE MARGUERITE DE PROVENCE #879 FILLES D'ISABELLE TERREBONNE
450 471-1529
denise-tessier@hotmail.ca

CHEVALIERS DE COLOMB DU CONSEIL « LA PLAINE » 10634
450 477-5275
melanieturc@hotmail.com

CHEVALIERS DE COLOMB DU CONSEIL « LACHENAIE » 12460
514 247-8474
chevalierscolomblachenaie@gmail.com

CHEVALIERS DE COLOMB DU CONSEIL DE « TERREBONNE » 3483
450 471-3221
conseil3483@videotron.ca

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE LA PLAINE
450 478-6799
dlambert1952@hotmail.com
50 ANS ET PLUS

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE LACHENAIE INC.
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
fadoqlachenaie@gmail.com
50 ANS ET PLUS

LE CLUB DES CHOYÉS DE L'ÂGE D'OR DE TERREBONNE
450 964-4351
margelene_bureau@hotmail.ca

CLUB LIONS DE TERREBONNE INC.
438 828-2044
www.clublionsterrebonne.com
clublionsdeterrebonneinc@hotmail.com

CLUB OPTIMISTE DE TERREBONNE INC.
450 496-5083
denis.poitras.doq@videotron.ca

ORDRE FRATERNEL DES AIGLES AIRE 3981 TERREBONNE
450 471-3917
ofa.aire3981@gmail.com

CLUBS DE LOISIRS SPÉCIALISÉS

27e GROUPE SCOUT LACHENAIE
514 992-2576
e.rousseau@bell.net

7e GROUPE SCOUT DE TERREBONNE
450 313-1319
www.scoutdeterrebonne.com
info@scoutsterrebonne.com

CORPS DE CADETS 2729 INC.
514 867-2729
wwwcc2729.com
2729terrebonne@hotmail.ca

CLUB DE BRIDGE DE TERREBONNE
450 471-8237
www.rezzultat.com/fr/clubs/terrebonne
rome1953@outlook.com

CLUB DE SCRABBLE LES LETTRES DE MON MOULIN
450 471-6223
g.amireault@videotron.ca

CLUB D'ORNITHOLOGIE DE LA RÉGION DES MOULINS (CORDEM)
514 860-6736
www.cordem.press
cordem@hotmail.com

ESCADRON 757 CADETS DE L'AIR DE MASCOUCHE
450 474-6144
aircadetleague.com/fr/squadron/757optimiste-mascouche
757aviation@cadets.gc.ca

LA GARDE DE LACHENAIE INC.
450 471-6053
garde_lachenaie@hotmail.com

LA GARDE PAROISSIALE ST-LOUIS DE TERREBONNE INC.
tremblay.marjolaine@gmail.com

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DES MOULINS
514 441-9561
www.shedm.fsheq.org
shedm@fsheq.com

COMITÉS ET AUTRES RESSOURCES EN LOISIR

COMITÉ DE LOISIRS BONS VOISINS ÎLE ST-JEAN, TERREBONNE
450 471-7318
jeajaccos@videotron.ca

FAMILLES AU SOMMET
514 779-4971
www.famillesausommet.com
famillesausommet@gmail.com

TÉLÉVISION RÉGIONALE DES MOULINS
450 729-0327
www.tvrm.ca
tvrm@tvrm.ca

ENREGISTREMENT D'ÉMISSIONS DE TÉLÉVISION

TOURISME DES MOULINS INC.
450 964-0681
www.tourismedesmoulins.com
tourisme@mrclesmoulins.ca

ACTIVITÉS DES MANDATAIRES

CITÉ GÉNÉRACTION 55+
450 824-9111
www.cite55.org
info@cite55.org

GROUPE PLEIN AIR TERREBONNE/ CÔTE BOISÉE
450 471-1933, poste 701
www.gpat.ca
isabelle.roy@gpat.ca
1150 Côte Boisée
Ski alpin, planche à neige, glissades sur tube et vélo de montagne.

GROUPE PLEIN AIR TERREBONNE/ PARC DE LA RIVIÈRE
450 471-1933, poste 701
www.gpat.ca
isabelle.roy@gpat.ca
Canot, kayak, surf à pagaie, tir à l'arc, disc golf et spikeball.

LES COMPLEXES SPORTIFS DE TERREBONNE
450 961-9295
www.complexessportifsterrebonne.com
acceuil@csterrebonne.com

SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL DE TERREBONNE (SODECT)
450 471-5514, poste 306
www.sodect.com
info@sodect.com