

SECRETARIAT

📍 88, chemin Masson
 📞 450 228-2543, poste 221
 @ reception@lacmasson.com

🕒 **Du lundi au vendredi**
 8 h 30 à 12 h
 13 h à 16 h 30

Dates prévues d'ouverture :

DÉBARCADÈRE À la fonte des glaces
PLAGE MUNICIPALE Samedi 22 juin 2024



Inscription - 1^{er} au 22 mars 2024





- Par courriel à reception@lacmasson.com
- Par téléphone au 450 228-2543, poste 221
- En personne à l'hôtel de ville

[Formulaire d'inscription](#) disponible sur notre site Web.

Paiement

Notez que le paiement doit être fait avant le début des activités. Non-résident (sauf Estérel et Entrelacs) : ajoutez 25 \$ à la tarification indiquée à l'exception des cours offerts dans l'entente intermunicipale. Consultez notre site Web pour connaître les [modalités de remboursement](#).

Ados et adultes

Activités	Début/Fin	Horaire	Tarif résident	Lieu
Body design (16 ans et +)  Musculation et hi-lo cardio Avec Marie-Christine Brisson Matériel requis : tapis d'exercice ou de yoga	18 avril au 20 juin (10 semaines)	Judi 17 h 45 à 18 h 45	125 \$ + taxes	Hôtel de ville
Cuisse, abdos, fessiers (C.A.F.) (16 ans et +)  Aérobic Avec Marie-Christine Brisson	16 avril au 18 juin (10 semaines)	Mardi 17 h 45 à 18 h 45	125 \$ + taxes	Hôtel de ville
Méditation Avec Âtma Coussin ou banc de méditation optionnel	3 avril au 19 juin (12 semaines)	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	130 \$ + taxes	Hôtel de ville
 Pilates – jour Avec Âtma	2 avril au 18 juin (12 semaines) Relâche 20 mai	Mardi 10 h 45 à 11 h 45 Débutant à intermédiaire	130 \$ + taxes	Hôtel de ville
 Pilates – soir Avec Âtma	8 avril au 17 juin (10 semaines)	Lundi 18 h à 19 h Débutant à intermédiaire	110 \$ + taxes	Local de l'âge d'or
Yoga – jour Avec Âtma Matériel requis : tapis de yoga (optionnel bloc et sangle)	3 avril au 19 juin (12 semaines)	Mercredi 10 h 30 à 11 h 30	130 \$ + taxes	Hôtel de ville
	5 avril au 21 juin (12 semaines)	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	130 \$ + taxes	
Yoga – soir Avec Âtma Matériel requis : tapis de yoga (optionnel bloc et sangle)	3 avril au 19 juin (12 semaines)	Mercredi 18 h à 19 h	130 \$ + taxes	Hôtel de ville
 Yoga Vinyasa et stretch (16 ans et +) Avec Marie-Christine Brisson Matériel requis : tapis de yoga (optionnel bloc et sangle)	16 avril au 18 juin (10 semaines)	Mardi 19 h à 20 h	125 \$ + taxes	Hôtel de ville
Yoga yin (doux) Avec Marie-Christine Brisson Matériel requis : tapis de yoga	18 avril au 20 juin (10 semaines)	Judi 19 h à 20 h	125 \$ + taxes	Hôtel de ville

50 ans et plus

Activités	Début/Fin	Horaire	Tarif résident	Lieu
Action Vitalité (50 ans et +) Anciennement Viactive Avec Diane Duchaine Matériel requis : tenue décontractée et bouteille d'eau	2 avril au 6 juin (10 semaines)	Mardi et jeudi 9 h 15 à 10 h 15	Cours d'essai gratuit sur demande Gratuit pour les membres*	Hôtel de ville
Pickleball – jour (50 ans et +) Avec Jean-Pierre Potvin Matériel requis : vêtements de sport, raquette et balle	6 avril au 22 juin (12 semaines)	Samedi 9 h à 12 h	Cours d'essai gratuit sur demande Gratuit pour les membres*	École Mgr-Ovide-Charlebois
Pickleball – soir (50 ans et +) Avec Jean-Pierre Potvin Matériel requis : vêtements de sport, raquette et balle	2 avril au 20 juin (12 semaines)	Mardi et jeudi 17 h 45 à 20 h 45	Cours d'essai gratuit sur demande Gratuit pour les membres*	École Mgr-Ovide-Charlebois

* Les activités Pickleball et Viactive, offertes en collaboration avec le Club de l'âge d'or, sont gratuites pour les membres. Le coût de la carte de membre est de 25 \$ annuellement. Inscription et information directement auprès du Club : aolacmasson@gmail.com.

Pour tous

Karaté (5 ans et +)

Avec **Thierry Naulleau**
 Parent présent en tout temps pour les enfants de 7 ans et moins

8 avril au 17 juin
 (10 semaines)

Relâche 20 mai
 École Mgr-Ovide-Charlebois

DÉBUTANT

Lundi – 18 h 30 à 19 h 30

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

Lundi – 19 h 30 à 20 h

Enfant (14 ans et -) : 80 \$

Adultes : 90 \$ + taxes

Carte de membre de Karaté Shotokan incluse



Ados et adultes

Centre de conditionnement physique

Tous les jours dès 7 h 30
 HÔTEL DE VILLE

Tarifs spéciaux pour familles et aînés

Gratuit pour étudiants
 14-17 ans (avec preuve)

Inscription à la réception
 de l'hôtel de ville



Entente Culture et loisirs Entrelacs

Les résidents de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson sont invités à participer aux activités de **Culture et Loisirs Entrelacs** sans frais supplémentaires.

Information : 450 228-8500

Entente intermunicipale

Cette entente permet aux citoyens des municipalités participantes de s'inscrire à certaines activités au tarif résident. Information et tarifs auprès de chacune des municipalités.

Municipalité de Morin-Heights

450 226-3232, poste 132

morinheights.com

Municipalité de Piedmont

450 227-1888, poste 230

piedmont.ca

Ville de Saint-Sauveur

450 227-0000, poste 4000

vss.ca

Ville de Sainte-Adèle

450 229-2921, poste 7244

ville.sainte-adele.qc.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

450 224-2675, poste 262

sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450 228-2543, poste 221

lacmasson.com