



LOISIRS ET CULTURE



décembre
janvier
février

Nous joindre

Centre communautaire et des loisirs
6865, chemin Montauban

Julie Chênevert
Directrice des loisirs et de la culture
Téléphone : 450 835-3419, poste 5245
Courriel : loisirs@st-damien.com

Annie Jacques
Téléphone : 450 835-3419, poste 5246
Courriel : techloisirs@st-damien.com

À mettre à l'agenda!

**Période d'inscription
session d'hiver 2026**

Du 15 au 19 décembre et du 5 au 12 janvier

**Ateliers & conférences
Saint-Damien, je me cultive**

Musique et danses traditionnelles
québécoises : le survol
Samedi 13 décembre de 10 h à 11 h

Fête de Noël de Saint-Damien

Dimanche, 14 décembre, de 13 h 30 à 16 h 30

**Ouverture des patinoires et
prêts d'équipement sportif**

Mi-décembre à mi-mars. Début d'ouverture
variable en fonction de la météo

Programmation

Hiver 2026

Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

HATHA YOGA

Ce cours de Hatha Yoga propose une exploration consciente du corps et de l'esprit à travers des postures (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et des temps de relaxation. Chaque séance vise à développer une meilleure connaissance du corps humain : sa posture, ses tensions, son rythme naturel. En cultivant l'écoute intérieure, la pratique devient un outil puissant pour ralentir le mental, renforcer l'équilibre physique et émotionnel, et approfondir la relation à soi dans un espace sécuritaire et accessible à tous.

Pour s'initier et pour débutant

Clientèle : Adultes

Par : Katy Demers Primeau

Horaire pour s'initier et pour débutant : Lundi, 18 h 45 à 20 h 15 | **Début :** 12 janvier | **Fin :** 6 avril (congé le 2 mars)

Horaire pour débutant ayant une pratique : Mercredi, 9 h à 10 h 30 | **Début :** 14 janvier | **Fin :** 8 avril (congé le 4 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 160 \$ résident | 180 \$ non résident

Note : Tapis requis | Places limitées

Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

MODALITÉS D'INSCRIPTION

**INSCRIPTIONS DU 15 AU 19 DÉCEMBRE 2025
ET DU 5 AU 12 JANVIER 2026**

Par courriel : loisirs@st-damien.com

Par téléphone : 450 835-3419, poste 5245

Sur place : Centre communautaire et des loisirs,
6865, chemin Montauban

MODES DE PAIEMENT

Chèque à l'ordre de Municipalité de Saint-Damien
Argent comptant, Interac ou carte de crédit

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de modifier un cours en cas d'insuffisance d'inscription. Comme les places sont limitées, dans certains cours, la règle du « premier arrivé, premier servi » prévaut.

AUCUN REMBOURSEMENT d'inscription ne sera autorisé après le début des cours, sauf pour des raisons médicales.

PROGRAMME SÉRÉNITÉ

Un programme holistique pour retrouver l'équilibre du corps, du souffle et de l'esprit.

Offrez-vous un voyage intérieur en 8 étapes pour renouer avec votre vitalité profonde. Le programme Sérénité propose une approche complète et accessible du mieux-être, en s'appuyant sur les fondements du yoga, des sciences corporelles et de la sagesse traditionnelle.

Chaque clé aborde une thématique essentielle de notre santé globale :

- Le système nerveux et les outils d'autorégulation
- Le système respiratoire et l'art de mieux respirer
- Le système lymphatique et la circulation subtile des fluides
- Les pratiques de yoga balle pour libérer les tensions profondes
- L'Ayurvéda pour mieux se connaître et adapter son quotidien
- La méditation comme ancrage, clarté et apaisement
- L'énergie vitale comme boussole intérieure
- Des exercices pratiques et rituels concrets à intégrer jour après jour

Clientèle : Adultes

Par : Katy Demers Primeau

Horaire: Lundi, 17 h à 18 h 30 | **Début :** 12 janvier
Fin : 9 mars (congé le 2 mars)

Durée : 8 semaines

Coût : 130 \$ résident | 150 \$ non résident

Note : Tapis requis | Places limitées

Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

COURS DE ZUMBA

Des cours de danse sportive amusants et dynamiques vous redonnant une santé de fer.

Clientèle : Adultes

Par : Carole Pavan

Horaire : Jeudi, 18 h à 19 h

Début : 15 janvier | **Fin :** 9 avril (congé le 5 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 120 \$ résident | 140 \$ non résident

Note : Débutant/intermédiaire | Places limitées

Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

NOUVEL HORAIRE – TAIJI QUAN DÉBUTANT

Découvrez les bienfaits du Taiji Quan, une pratique traditionnelle alliant mouvements fluides, respiration contrôlée et esprit apaisé. Idéal pour tous ceux en quête d'une discipline douce, le Taiji Quan favorise la santé globale et l'harmonie intérieure. Rejoignez-nous pour cette expérience enrichissante et transformez votre bien-être au quotidien!

Clientèle : Adultes

Par : Christian Therrien

Horaire: Mardi, 10 h 30 à 11 h 45

Début : 13 janvier **Fin :** 7 avril (congé le 3 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 90 \$ résident | 110 \$ non résident

Note : Tapis et coussin requis | Places limitées

Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

COURS DE DANSE EN LIGNE

Individuelle et en groupe, c'est-à-dire sans partenaire, la danse en ligne c'est le plaisir de danser sur différents styles musicaux tels que le rock, la rumba, la salsa, la country et bien d'autres, tout en apprenant des chorégraphies précises. Idéal pour les gens désirant apprendre à danser dans un contexte festif et très convivial en compagnie de notre professeure des plus dynamiques!

Clientèle : Adultes

Par : Carole Pavan

Horaire : Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30

Début : 15 janvier | **Fin :** 9 avril (congé le 5 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 120 \$ résident | 140 \$ non résident

Note : Débutant/intermédiaire

Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

DONNEZ GÉNÉREUSEMENT!

L'équipe de la municipalité de Saint-Damien est fière de participer à la **Guignolée de la Ruche Saint-Damien!**

Pour aider des familles à passer un temps des Fêtes tout en douceur, vous êtes invités à laisser des denrées non périssables dans la boîte à l'effigie de la Ruche Saint-Damien, situé à l'entrée des bureaux de la municipalité, et ce, du lundi au vendredi entre 8 h 30 à 16 h 30.

Une **collecte spéciale jouets** est prévue le dimanche 14 décembre de 13 h 30 à 16 h 30 lors de la Fête de Noël de Saint-Damien à la salle communautaire et des loisirs.

« L'entraide est la plus grande source de bonheur. »

Merci à l'avance à tous.

DANSE HIP-HOP 6 À 8 ANS

Cours de hip-hop visant développer des notions de base de cette danse. Rejoignez-nous pour un cours de danse hip-hop dynamique et amusant pour les enfants de 6 à 8 ans! Nos petits danseurs découvriront des mouvements énergiques tout en s'amusant, développant ainsi leur confiance et leur créativité.

Clientèle : 6 à 8 ans

Par : Charles-Alexandre Lévesque

Horaire : Mercredi, 18 h à 19 h

Début : 14 janvier | **Fin :** 8 avril (congé le 4 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 140 \$ résident | 160 \$ non résident

Note : Débutant

Minimum de 6 personnes pour démarrer le cours

DANSE HIP-HOP 9 À 12 ANS

Cours de hip-hop visant développer des notions de base de cette danse. Découvrez notre cours de danse hip-hop pour les 9-12 ans! Un espace dynamique et créatif où vos enfants pourront s'amuser tout en développant leur rythme et confiance en eux.

Clientèle : 9 à 12 ans

Par : Charles-Alexandre Lévesque

Horaire : Mercredi, 19 h à 20 h

Début : 14 janvier | **Fin :** 8 avril (congé le 4 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 140 \$ résident | 160 \$ non résident

Note : Débutant/intermédiaire

Minimum de 6 personnes pour démarrer le cours

DANSE HIP-HOP 13 ANS ET PLUS

Cours de hip-hop visant développer des notions de base de cette danse. Découvrez notre cours de danse hip-hop, destiné aux ados et adultes dès 13 ans ! Plongez dans un univers dynamique, apprenez des mouvements stylés et développez votre créativité. Que vous soyez débutant ou expérimenté, rejoignez-nous pour partager la passion du « dancefloor » !

Clientèle : Ados/adultes (13 ans et plus)

Par : Charles-Alexandre Lévesque

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Horaire : Mercredi, 20 h à 21 h

Début : 14 janvier | **Fin :** 8 avril (congé le 4 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 140 \$ résident | 160 \$ non résident

Note : Débutant/intermédiaire

Minimum de 6 personnes pour démarrer le cours

ARTS DU CIRQUE

Dans ces cours, on vise le cirque social où il sera possible d'explorer l'aérien, la jonglerie, l'équilibre, la gymnastique au sol et le clown. En bref, accessible à tous!

Lieu pour tous les cours de cirque :

École Saint-Cœur-de-Marie, 6960, rue Principale

COURS PARENTS-ENFANTS

Clientèle : Parents et enfants (3-5 ans)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Début : 13 janvier | **Fin :** 7 avril (congé le 3 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 225 \$ résident | 255 \$ non résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

COURS ADO/ADULTES

Clientèle : Ado et adultes (13 ans et +)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Jeudi, 19 h à 20 h 30

Début : 15 janvier | **Fin :** 9 avril (congé le 5 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 225 \$ résident | 255 \$ non résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

PARASCOLAIRE (5-8 ans)

Clientèle : Enfants (5-8 ans)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Mardi, 15 h 20 à 16 h 30

Début : 13 janvier | **Fin :** 7 avril (congé le 3 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 225 \$ résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

PARASCOLAIRE (9-12 ans)

Clientèle : Enfants (9-12 ans)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Jeudi, 15 h 20 à 16 h 50

Début : 15 janvier | **Fin :** 9 avril (congé le 5 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 225 \$ résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

CIRQUE POUR TOUS

Favorisez les liens sociaux intergénérationnels à l'aide de jeux clownesques et d'activités d'initiation au cirque adapté aux besoins des participants.

Clientèle : Mixte (6 ans et +)

Par : Fleure Catafard

Horaire : Samedi, 13 h 30 à 15 h

Début : 17 janvier | **Fin :** 11 avril (congé le 7 mars)

Durée : 12 semaines

Coût : 225 \$ résident | 255 \$ non résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants



NOUVEAUTÉ – COURS DE PEINTURE POUR TOUS

Plongez dans l'univers coloré de l'aquarelle, l'acrylique, du pastel gras et sec, ainsi que le fusain. Dans ces cours de peinture conçus pour tous les niveaux d'expérience et tous les âges, vous apprendrez à mélanger les couleurs, à créer des textures fascinantes et à exprimer votre imagination à travers des œuvres uniques. Animés par Marie-Ève Boucher, artiste peintre passionnée, ces cours vous permettront d'explorer différentes techniques artistiques pour éveiller votre créativité et réaliser des chefs-d'œuvre.

Clientèle : Pour tous

Par : Marie-Ève Boucher, artiste peintre

Lieu : Centre communautaire, 6865 chemin Montauban

Atelier 1 : Exploration de l'acrylique | samedi 17 janvier, 10 h à 12 h

Atelier 2 : Exploration du gras pastel | samedi 31 janvier, 10 h à 12 h

Atelier 3 : Exploration de l'aquarelle | samedi 21 février, 10 h à 12 h

Atelier 4 : Exploration du fusain et du pastel | samedi 14 mars, 10 h à 12 h

Coût : 30 \$ par cours | 110 \$ forfait 4 cours



SAINT-DAMIEN JE ME CULTIVE

SAMEDI 13 DÉCEMBRE

**SPÉCIAL TRADITIONS
QUÉBÉCOISES**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :
www.st-damien.com/saint-damien-je-me-cultive.html

Le Service des loisirs et de la culture de la Municipalité de Saint-Damien est heureux de vous inviter à participer aux journées « Saint-Damien, je me cultive ». Cette série passionnante d'ateliers et de conférences vous permettra d'explorer diverses thématiques liées à l'actualité et à la culture. Ces événements gratuits sont réalisés dans le cadre de la Politique culturelle de Saint-Damien.

Venez vous cultiver avec nous!

Rejoignez le groupe Facebook **Loisirs – Municipalité de Saint-Damien** afin de connaître les détails de la programmation de la série « Saint-Damien, je me cultive ». D'autres ateliers et conférences pourraient s'ajouter à celle annoncée dans cette édition de la Voix des collines.

MUSIQUE ET DANSES TRADITIONNELLES QUÉBÉCOISES : LE SURVOL

**Atelier offert dans le cadre de la série d'ateliers et de conférences
« SAINT-DAMIEN, JE ME CULTIVE »**

Juste à temps pour les festivités de fin d'année, le Service des loisirs et de la culture vous invite à découvrir l'atelier « Musique et danses traditionnelles québécoises : le survol ». Que vous soyez novice ou danseur aguerri, cet atelier ludique vous plongera dans l'univers joyeux de la gigue et du set carré, tout en apprenant une chanson festive. Rejoignez-nous afin de faire vibrer la magie de la musique et des danses traditionnelles québécoises et préparez-vous à faire « swigner » vos proches lors de vos soirées festives du temps des fêtes!

Quand : Samedi 13 décembre

Heure : 10 h à 11 h 30

Où : Centre communautaire et des loisirs

Coût : Gratuit

Offert par : Mélissandre Tremblay-Bourassa | Cent méandres – Arts & découvertes



CARTE D'ACCÈS CITOYENNE 2026

PARCS RÉGIONAUX MRC MATAWINIE

PROCURE-TOI TA CARTE
DÈS MAINTENANT !!



GRATUIT*

Disponible à la réception de la mairie

*Pour les résidents de Saint-Damien

SAINT-DAMIEN
MUNICIPALITÉ

Parcs régionaux
MRC Matawinie

La carte citoyenne 2026 donnant accès à des rabais dans les parcs régionaux de la MRC de Matawinie est disponible à la réception de la mairie située au 6850, chemin Montauban, Saint-Damien.

Pour vous la procurer, seule une preuve de résidence est requise. C'est gratuit!

50 % de rabais pour l'accès au parc régional de la Chutes-à-Bull à Saint-Côme, au parc de la Forêt Ouareau et au parc des Sept Chutes, à Sainte-Émélie-de-l'Énergie

PROFITEZ DE L'HIVER à saint-Damien!

Patinoire (hockey) · Anneau de
glace · Glissade · Foyer extérieur ·
Prêt de matériel sportif

*Soyez à l'affût des dates d'ouverture et des
conditions de glisse sur notre page Facebook.*



L'hiver est enfin là et avec lui, une multitude d'activités récréatives pour toute la famille! Venez profiter de nos installations hivernales, ouvertes de décembre à mars, selon les conditions météo.

PATINOIRE DE HOCKEY : Que vous soyez un joueur chevronné ou un novice sur la glace, notre patinoire vous attend. Formez votre équipe et lancez-vous dans des fêtes palpitantes!

ANNEAU DE GLACE : Glissez en toute sérénité sur notre magnifique anneau de glace, idéal pour une promenade romantique en duo ou une sortie familiale inoubliable.

GLISSADE: Les enfants et les grands enfants peuvent dévaler notre glissade pour des sensations fortes et des éclats de rire garantis!

FEU DE FOYER & CHOCOLAT CHAUD : Après une journée bien remplie, réchauffez-vous près du feu et savourez un délicieux chocolat chaud, tout en profitant de l'ambiance chaleureuse qui règne au cœur de notre anneau de glace.

PRÊT D'ÉQUIPEMENTS SPORTIFS : Nous prêtons gratuitement skis de fond et raquettes pour vos randonnées dans notre magnifique région.

Soyez à l'affût des dernières nouvelles et des horaires d'activités spéciales sur notre page Facebook Loisirs - Municipalité Saint-Damien. Venez célébrer l'hiver avec nous et créez de merveilleux souvenirs!



La magie de Noël est à nos portes, et cette année, nos chers lutins du père Noël sont impatients de célébrer avec vous, petits et grands Damiensois! Préparez-vous pour un après-midi enchanté plein de rires, de jeux et de surprises.

Où ? Au Centre communautaire et des loisirs, situé au 6865, chemin Montauban

Quoi ? Au programme : ateliers créatifs, spectacles festifs, et visite de Mère et Père Noël

Coût ? L'événement est entièrement **gratuit**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le 450 835-3419, poste 5246, ou par courriel à techloisirs@st-damien.com

LES LUTINS VOUS ATTENDENT AVEC IMPATIENCE POUR FAIRE DE CETTE FÊTE UN SOUVENIR INOUBLIABLE !