



Programmation loisir Automne 2025



[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Yoga pour tous
Plusieurs cours disponibles dès septembre 2025

Le yoga combine postures, techniques de respiration et recherche d'équilibre entre le corps et l'esprit. Avec Marie-Josée Boivin, chaque cours est adapté à tous les niveaux et à vos besoins.

Découvrez les différentes pratiques : *Yoga doux* pour détendre le corps et l'esprit, *Yoga sur chaise* pour les personnes à mobilité réduite, *Yin yoga* pour la souplesse et la relaxation profonde, et *Hatha yoga* pour équilibrer force, souplesse et calme intérieur.

Les cours se tiennent à la Salle de l'Amitié de l'édifice Paul-Brasseur et à la Salle La Coulée du Chalet de l'Escapade, aux jours et horaires suivants : lundis, mardis et jeudis de septembre à novembre 2025.

[Consultez la programmation complète et réservez votre place](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Essentrics

Dès le mardi 2 et jeudi 4 septembre 2025

Libérez votre corps avec l'essentrics, méthode douce inspirée du tai-chi, du ballet et de la physiothérapie, qui combine étirements, renforcement musculaire et rééquilibrage postural. Accessible à tous les âges et niveaux, elle aide à améliorer mobilité, vitalité et bien-être. Gisela Gilbert vous guide dans des exercices adaptés à chacun.

Les cours ont lieu les mardis, du 2 septembre au 11 novembre 2025, et les jeudis, du 4 septembre au 13 novembre 2025, de 9 h 30 à 10 h 30, à la Salle de l'Amitié de l'édifice Paul-Brasseur (10, rue Saint-Jean-Baptiste Est). **Un cours d'essai est possible à 15 \$**

[En savoir plus sur le cours et vous inscrire](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Défi circuit Intérieur (nouveau)
Dès le dimanche 7 septembre 2025

Seul ou en famille, venez découvrir un entraînement unique qui combine cardio, renforcement et agilité dans une ambiance motivante et conviviale. Adapté à tous les âges et tous les niveaux, le Défi Circuit propose des stations variées et des exercices modulés selon vos capacités. Une belle façon de bouger, relever un défi à votre portée et partager un moment actif ensemble !

Une **journée d'essai gratuit** aura lieu le dimanche 31 août 2025, de 9 h à 10 h, à la salle de l'Amitié de l'édifice Paul-Brasseur (10, rue Saint-Jean-Baptiste Est, Rigaud).

Le cours se tiendra ensuite les dimanches, du 7 septembre au 12 octobre 2025, de 9 h à 10 h, au gymnase St-François de l'école de l'Épervière (24, rue de Lourdes).

[Pour s'inscrire et connaître les détails](#)

[En savoir plus sur l'essai gratuit](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Taekwondo

Dès le lundi 8 septembre 2025

Vous souhaitez développer force, concentration et confiance en vous ? Le Taekwondo, art martial ancestral, s'adresse autant aux débutants qu'aux initiés et se pratique dans un cadre respectueux et stimulant.

Les cours pour les enfants *Peewee* (4 à 6 ans) ont lieu les lundis, du 8 septembre au 24 novembre 2025, de 18 h à 18 h 45. Les cours pour les *Junior/Adultes* (7 ans et plus) se déroulent les lundis, du 8 septembre au 1er décembre 2025, de 19 h à 20 h. Tous les cours se tiennent au gymnase Saint-François de l'école de l'Épervière (24, rue de Lourdes).

[En apprendre davantage sur le Taekwondo](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Zumba

Dès le mardi 9 et jeudi 11 septembre 2025

Vibrez au rythme de la Zumba avec Shannon et Danielle, dans une ambiance dynamique et conviviale. Accessible à tous, ce cours transforme le fitness en fête dansante où plaisir et exercice vont de pair, sans besoin d'être un expert en danse.

Les cours se tiennent les mardis et jeudis, de 18 h 15 à 19 h 15, au gymnase Ste-Anne de l'école de l'Épervière (24, rue de Lourdes).

Inscription obligatoire. Prévoir bouteille d'eau, bandes élastiques pour le mardi et poids légers pour le jeudi. Ouvert aux adolescent(e)s de 12 ans et plus.

[Pour s'inscrire et connaître les détails](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Soccer intérieur

Dès le jeudi 11 et samedi 13 septembre 2025

Vous souhaitez partager la passion du soccer avec vos enfants ou en famille ? Ces cours, ouverts aux enfants dès 4 ans et à leurs parents, permettent de s'amuser tout en améliorant sa technique, en développant l'esprit d'équipe et en restant actif. Encadrés par Alejandro Senn, entraîneur qualifié, ils offrent un apprentissage dynamique et motivant.

Les cours se tiennent les jeudis et samedis, de septembre à novembre 2025, au gymnase Saint-François de l'école de l'Épervière (24, rue de Lourdes), avec des groupes adaptés à tous les âges et niveaux.

[Consultez l'horaire détaillé du soccer intérieur](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Fitness Cardio-Tonus

Dès le lundi 15 septembre 2025

Entraînement complet de cardio et renforcement avec Jean Beauchemin, instructeur qualifié, accessible à tous les niveaux.

Les cours se tiennent les lundis, du 15 septembre au 1er décembre 2025, et les mercredis, du 17 septembre au 3 décembre 2025, de 19 h à 20 h, au gymnase Ste-Anne de l'école de l'Éperrière (24, rue de Lourdes).

Inscription obligatoire. Prévoir tapis de sol, poids légers (3 à 5 lbs) et bouteille d'eau.

Inscrivez-vous dès maintenant au cours de fitness Cardio-Tonus

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Fitness step

Dès le lundi 15 septembre 2025

Redécouvrez le plaisir du step avec Suzanne Ménard, instructrice expérimentée. Ce cours dynamique combine cardio et renforcement musculaire, avec des mouvements adaptés à tous les niveaux pour un entraînement complet et motivant.

Les cours se tiennent les lundis, du 15 septembre au 15 décembre 2025, et les mercredis, du 17 septembre au 10 décembre 2025, de 8 h 30 à 9 h 30, à la Salle de l'Amitié de l'édifice Paul-Brasseur (10, rue Saint-Jean-Baptiste Est). Inscription obligatoire, chaussures de sport et bonne humeur requises

[Pour en apprendre davantage sur le cours de fitness step](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Club de marche (automne 2025)

NOUVEL HORAIRE

Nouvel horaire cet automne : les marches auront désormais lieu le **jeudi soir**, une formule qui permettra à plus de citoyens de se joindre à l'activité. Que vous soyez marcheur débutant ou expérimenté, les parcours s'adaptent à tous les niveaux.

Le Club de marche aura lieu du 18 septembre au 20 novembre 2025. Le réchauffement débute à 18 h 20 et le départ est prévu à 18 h 30. Le **premier rendez-vous** se tiendra au stationnement P1, situé au 15, rue du Boisé-des-Franciscaines à Rigaud.

Aucune inscription ni frais ne sont requis. Apportez simplement votre bouteille d'eau, habillez-vous selon la température et portez des chaussures confortables.

Pour en savoir plus sur les départs et les parcours, consultez les détails
ici

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Assis & Actif (nouveau)

Dès le samedi 20 septembre 2025

Bougez en toute sécurité avec Suzanne Ménard dans un cours doux et accessible, idéal pour améliorer la mobilité, renforcer les muscles et favoriser la détente à votre rythme.

La session a lieu les samedis, du 20 septembre au 29 novembre 2025, de 9 h à 10 h, à la salle La Coulée du Chalet de l'Escapade (15, rue du Boisé-des-Franciscaines).

[Tous les détails sur ce cours](#)

Aucun cours de natation, ni d'aquaforme

En raison de la **réfection de la piscine du Collège Bourget**, dont la démolition est prévue sous peu, nous préférons vous aviser dès maintenant qu'il n'y aura **pas de cours de natation, ni d'aquaforme, avant la session d'hiver de janvier 2027, si les travaux se déroulent comme prévu, c'est-à-dire sur un échéancier de 17 mois.**

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

© 2025, Tous droits réservés.

Notre adresse postale :

Ville de Rigaud 106 Rue St Viateur Rigaud, QC J0P 1P0 Canada

Mettre à jour vos préférences ou se désinscrire.

