



Programmation loisir Hiver 2026



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

Soccer intérieur Dès le samedi 6 décembre 2025

Partagez votre passion du ballon rond avec vos enfants grâce au **soccer pour enfants et en famille** ! Encadrés par Alejandro Senn, entraîneur qualifié, les participants apprennent dans une ambiance dynamique et bienveillante, où le plaisir, la coordination et l'esprit d'équipe sont au cœur de chaque séance.

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



Découvrez le yoga qui vous convient ! Nos cours sont adaptés à tous les niveaux et capacités, et Marie-Josée Boivin vous guide avec bienveillance pour trouver votre équilibre.

Yoga doux : détente, respiration et bien-être par des mouvements lents.

Yoga sur chaise : mobilité et détente avec le soutien d'une chaise et d'accessoires.

Yin yoga : postures tenues pour une détente profonde et plus de souplesse.

Hatha yoga : équilibre entre postures, respiration et relaxation pour force et harmonie.

Consultez la programmation complète et réservez votre place



Zumba

Dès le mardi 6 et jeudi 8 janvier 2026

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

sans besoin d'être un expert en danse. Shannon et Danielle vous guideront pas à pas dans une ambiance énergique et bienveillante, où l'important est de bouger, sourire et s'amuser.

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



Fitness rythme et résistance

Dès le lundi 5 et mercredi 7 janvier 2026

Gardez la forme et le rythme avec le **cours de Fitness** de Suzanne Ménard ! Combinant exercices cardiovasculaires et musculaires avec bâtons et élastiques, ce cours permet de tonifier vos muscles, améliorer votre condition cardiovasculaire, développer votre coordination et brûler des calories.

[Pour en apprendre davantage sur le cours de fitness rythme et résistance](#)

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

Danse country

Dès le lundi 19 et le mercredi 21 janvier 2026

Rejoignez notre communauté de danseurs country dans une ambiance authentique et chaleureuse ! Que vous soyez débutant ou que vous connaissiez déjà quelques pas, nos cours s'adaptent à tous les niveaux pour partager la passion du country. Débutants, intermédiaires ou avancés, chacun trouve sa place sur le plancher de danse.

[En apprendre davantage sur la danse country](#)

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

Défi circuit

Dès le dimanche 11 janvier 2026

Relevez le Défi Circuit Intérieur et vivez une expérience d'entraînement complète et stimulante ! Que vous veniez seul, en famille ou entre amis, ce cours offre un programme accessible à tous les âges et à tous les niveaux. Chaque participant peut adapter l'intensité selon sa forme physique pour relever son propre défi, tout en partageant un moment actif et amusant.

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

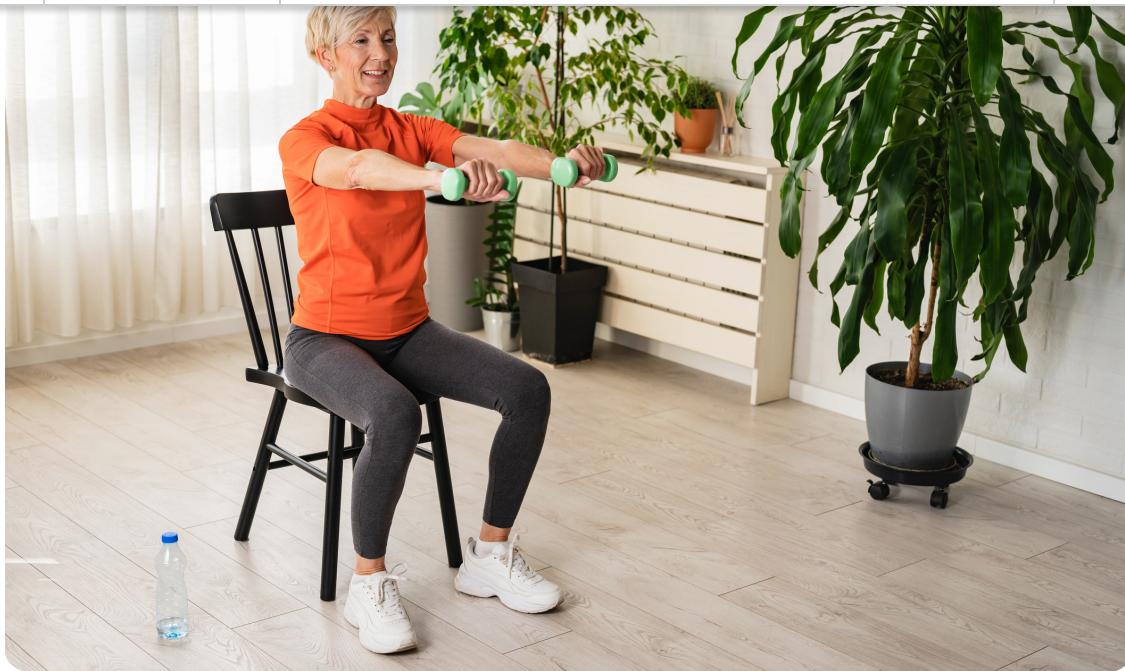
[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Taekwondo

Dès le lundi 12 janvier 2026

Mise en forme, discipline et respect : découvrez le **Taekwondo**, un art martial ancestral qui développe la force, la confiance et la concentration. Adapté à tous les âges et niveaux, ce cours propose une progression personnalisée dans un environnement respectueux et motivant. Enfants, adolescents et adultes évoluent ensemble dans une ambiance disciplinée et bienveillante.

[En apprendre davantage sur le Taekwondo](#)

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

Assis & actif

Dès le samedi 10 janvier 2026

Un entraînement complet, accessible à tous, adapté à votre rythme et à vos capacités. Que vous ayez des limitations de mobilité, des problèmes d'équilibre ou que vous préfériez une approche plus douce, ce cours vous permettra de **renforcer vos muscles, améliorer votre mobilité et favoriser la détente**. Sous la guidance de Suzanne Ménard, instructrice qualifiée, vous évoluerez dans un environnement **sécuritaire et motivant**.

[Tous les détails sur ce cours](#)



Fitness Cardio-Tonus

Dès le lundi 19 et le mercredi 21 janvier 2026

Bougez, transpirez et tonifiez-vous dans la bonne humeur avec le Fitness Cardio Tonus ! Adapté aux débutants comme aux sportifs confirmés, ce cours combine exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire pour améliorer votre condition physique tout en vous amusant. Jean Beauchemin, instructeur qualifié, propose des variantes adaptées à tous les niveaux afin que chacun progresse à son rythme dans une ambiance conviviale et motivante.

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

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

Danse urbaine (Hip Hop) photo

Enfants de 4 à 12 ans

Nouveau

Dès le jeudi 15 janvier 2026

L'Académie de danse No Gravity arrive à Rigaud ! L'école propose aux enfants de découvrir la danse urbaine avec énergie et plaisir. Au rythme des musiques actuelles, ils apprendront des mouvements dynamiques tout en développant coordination, confiance et créativité, dans une ambiance motivante et inclusive.

Pour en savoir plus sur le cours de danse urbaine

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

Aucun cours de natation, ni d'aquaforme

En raison de la **réfection de la piscine du Collège Bourget**, 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 !

© 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.

