



Les loisirs en vedette

Programmation automne 2026



👋 **Bonjour Rigaud !**

L'automne s'annonce bien rempli à Rigaud ! Plusieurs activités, événements et nouveautés vous attendent au cours des prochaines semaines. Que vous soyez à la recherche d'une sortie en famille, d'une activité culturelle ou simplement d'une occasion de profiter de la saison, il y en aura pour tous les goûts.

Voici quelques rendez-vous colorés à inscrire à votre agenda !

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

À ne pas manquer !



Festival des couleurs

Les 10, 11 et 12 octobre, rendez-vous au parc Chartier-De Lotbinière (5, rue Pagé) pour célébrer la 28e édition du Festival des couleurs !

Trois jours pour profiter pleinement de l'automne ! Spectacles, activités familiales, animations, ateliers, découvertes artistiques et moments gourmands pour petits et grands.

Sur la scène ne manquez pas : France D'Amour avec Éléonore Lagacé, Les Gars du Nord, Le Vent du Nord, ainsi que le groupe hommage aux Beatles, Something New et What's Next? !

Programmation complète et billetterie



Fête de l'Halloween

Le samedi 31 octobre, dès 16 h 30, célébrez l'Halloween en famille à la salle de l'Amitié (10, rue Saint-Jean-Baptiste Est) !

Au programme : friandises, couloir de la peur, chocolat chaud et photobooth. Enfilez vos plus beaux costumes et profitez d'une soirée festive et amusante !



Journée des aînés

À l'occasion de la Journée nationale des aînés, célébrée **le jeudi 1er octobre**, la Ville de Rigaud est heureuse de rendre hommage à ses aînés en leur offrant une programmation d'activités **entièrement gratuites**.

- Cours de yoga sur chaise
- Atelier de zoothérapie
- Cours de danse en ligne
- Atelier de peinture
- Bingo et collation

Programmation complète et inscription



Navette Mont Rigaud

GRATUIT

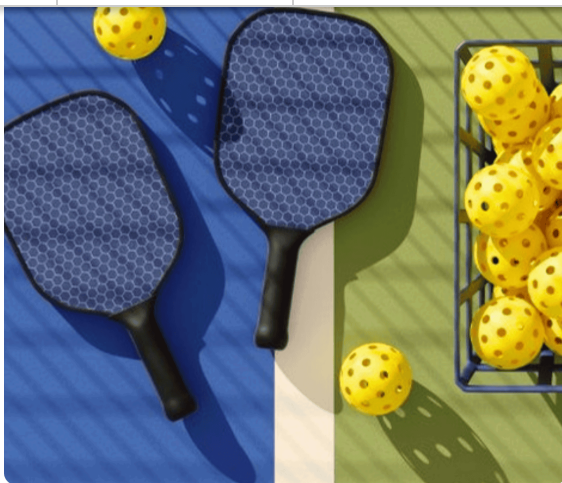
Montez à bord de la navette Mont Rigaud, le service de transport qui vous transporte directement vers les plus beaux attraits de plein air de la région !

Chaque fin de semaine du **12 septembre au 25 octobre 2026**, profitez d'un service simple et sans réservation pour visiter les attraits sur la montagne.

7 attraits à découvrir sur votre trajet :

1. **Mont Rigaud**
2. **Auberge des Gallants**
3. **Microbrasserie Loup-Garou**
4. **Camping Choisy**
5. **Sucrerie de la Montagne**
6. **Arbraska**
7. **Sentiers de L'escapade**

En apprendre davantage

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

Vous souhaitez essayer le sport de l'heure ou vous êtes déjà un adepte du pickleball ? Jouez librement à votre rythme, il ne suffit que d'apporter votre raquette et vos balles.

- **Les vendredis du 2 octobre au 11 décembre 2026**

[Horaire complet](#)

Club de marche

GRATUIT

Envie de bouger tout en profitant du grand air ? Joignez-vous au Club de marche du Service des loisirs, de la culture et du tourisme, une activité accessible à tous !

Que vous soyez marcheur débutant ou expérimenté, chacun avance à son rythme. L'objectif : rester actif, échanger et profiter des bienfaits de la marche.

- **Les jeudis du 17 septembre au 19 novembre 2026**

[Information](#)

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

Essentrics

Offrez à votre corps un entraînement, tout en douceur. L'essentrics permet d'allonger, de renforcer et de tonifier les muscles, tout en favorisant la mobilité des articulations, la souplesse des ligaments et la santé des fascias, le tout au rythme d'une musique apaisante. Inspirée de la danse, du tai-chi, du ballet, de la physiothérapie et du yoga.

- **Les mardis du 1er au 29 septembre et les jeudis du 3 septembre au 1er octobre 2026**

[Information / Inscription](#)



Assis et actif

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 préféreriez une approche plus douce, ce cours vous permettra de renforcer vos muscles, améliorer votre mobilité et favoriser la détente.

- **Les samedis du 12 septembre au 5 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)

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

Fitness cardio-tonus

Débutant ou sportif confirmé, ce cours de fitness cardio-tonus vous propose une séance complète combinant exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire. De quoi améliorer votre endurance et développer votre force.

- **Les lundis du 7 septembre au 7 décembre et les mercredis du 9 septembre au 9 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)



Fitness step

Gardez la forme avec un entraînement dynamique qui combine exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire pour tonifier vos muscles, améliorer votre endurance et développer votre coordination.

- **Les lundis du 7 septembre au 7 décembre et les mercredis du 9 septembre au 9 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)

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

Laissez-vous emporter par l'énergie de la Zumba ! Ce cours transforme l'exercice en une véritable fête dansante, accessible à tous.

Vos professeures, Shannon et Danielle, vous guideront pas à pas dans une ambiance énergique et conviviale, où l'important est de bouger, de se dépasser, de sourire... et surtout de s'amuser !

- **Les mardis du 8 septembre au 8 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)



Défi circuit

Relevez le Défi circuit intérieur et profitez d'un entraînement complet et dynamique ! Que vous veniez seul, en famille ou entre amis, ce cours s'adapte à tous les âges et à tous les niveaux.

Au fil des séances, enchaînez des stations d'exercices variées combinant cardio, renforcement musculaire et agilité, dans une ambiance motivante et conviviale.

- **Les jeudis du 10 septembre au 10 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)

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

Mise en forme, discipline et respect : découvrez le taekwondo, un art martial ancestral qui développe la force, la confiance en soi et la concentration. Adapté à tous les âges et à tous les niveaux, ce cours propose une progression personnalisée dans un environnement motivant, où le respect, la persévérance et le dépassement de soi sont au cœur de l'apprentissage.

- ☐ 4 à 6 ans
- ☐ 7 ans et +

• **Les lundis du 14 septembre au 30 novembre 2026**

[Information / Inscription](#)



Danse country

Enfilez vos bottes et laissez-vous emporter par le rythme de la musique country ! Que vous souhaitiez apprendre vos premiers pas ou perfectionner votre technique, nos cours vous accueillent dans une ambiance conviviale et



NOUVEAUTÉ | Danse en ligne

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

- **Les lundis du 14 septembre au 7 décembre 2026**
- **Les mercredis du 16 septembre au 9 décembre 2026**

Information

plaisir de la danse en ligne ! Que ce soit pour rester actif, stimuler votre mémoire ou simplement passer un bon moment, cette activité est accessible à tous et ne nécessite aucun partenaire.

- **Les mercredis du 16 septembre au 9 décembre 2026**

Information



Yoga pour tous

Trouvez le yoga qui vous convient parmi une variété de pratiques. Notre programmation propose des cours adaptés à différents niveaux.

☐ Yoga doux

- **Les mardis du 15 septembre au 8 décembre 2026**

☐ Yin yoga

- **Les mardis du 29 septembre au 1er décembre 2026**



NOUVEAUTÉ | Yoga pour enfants

Le yoga est une activité ludique qui favorise le développement physique, mental et émotionnel des enfants. Grâce à des jeux, des histoires interactives et des aventures imaginaires adaptées à leur âge, ils découvrent les postures de yoga tout en renforçant leur concentration, leur confiance en eux et leur bien-être.

☐ 4 à 6 ans

☐ 7 à 9 ans

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)**octobre et 17 novembre 2026**☐ **Yoga sur chaise**

- **Les mardis du 15 septembre au 8 décembre et les jeudis du 17 septembre au 3 décembre 2026**

☐ **Hatha yoga**

- **Les jeudis du 17 septembre au 3 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)[Information / Inscription](#)**Éveil musical**

Des ateliers d'éveil musical destinés aux tout-petits et aux enfants, où ils bougent, dansent et explorent la musique dans un univers ludique et stimulant. Animées par Chantal D'Arcy de La Boîte aux Trésors, les activités combinent mouvement, danse et découverte musicale.

- ☐ **15 mois à 3 ans**
- ☐ **3 à 5 ans**
- ☐ **6 à 10 ans**

- **Les samedis du 19 septembre au 5 décembre 2026**

[Information /
Inscription](#)

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

Destiné aux enfants de 4 ans et plus et aux familles, le soccer intérieur est une belle occasion de bouger et de s'amuser ! Encadrées par Alejandro Senn, entraîneur qualifié, les séances permettent aux participants de développer leurs habiletés, leur coordination et leur esprit d'équipe dans une ambiance dynamique et bienveillante.

- ☐ **U4-6**
- ☐ **U7-8**
- ☐ **U9 et +**
- ☐ **Familial (7 ans et +)**

- **Les samedis du 19 septembre au 28 novembre 2026**

[Information / Inscription](#)

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

Avec Sportball, votre enfant découvre une foule de sports dans un environnement dynamique et adapté à son âge. Au programme : baseball, basketball, football, soccer, hockey, volleyball, golf et tennis !

Chaque séance propose des jeux dynamiques qui favorisent l'apprentissage et le plaisir de bouger.

- ☐ 2 ans à 3 ans et demi
- ☐ 3 ans et demi à 5 ans
- ☐ 5 ans à 8 ans

- Les samedis du 26 septembre au 5 décembre 2026

[Information / Inscription](#)



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

Atelier d'herboristerie - **Cuisiner avec les plantes sauvages**

Les plantes sauvages peuvent facilement s'intégrer à notre alimentation. Partez à la découverte de plantes comestibles, apprenez à les reconnaître et récoltez-en quelques-unes pour ensuite les cuisiner.

• **Le dimanche 27 septembre 2026**

[Information / Inscription](#)



Atelier d'herboristerie - **Ces mauvaises herbes qui nous veulent du bien**

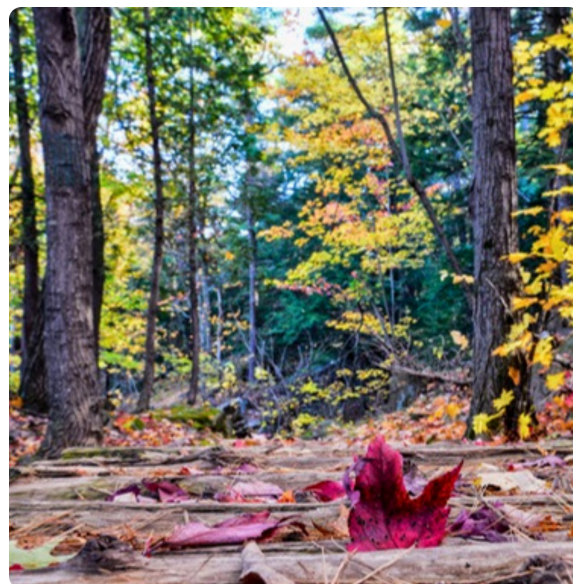
Dans cet atelier, Aurélie Oren A., herboriste-thérapeute, vous invite à aller à la rencontre de certaines de ces plantes et vous introduire à leurs propriétés médicinales et comestibles et à comment les utiliser.

• **Le dimanche 18 octobre 2026**

[Information / Inscription](#)



À la découverte des champignons sauvages



Marche pleine conscience en forêt

GRATUIT POUR LES RÉSIDENTS

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

quelques notions de base et un bon sens de l'observation, il est possible de faire de belles découvertes.

Participez à cet atelier d'initiation à la mycologie et apprenez à identifier les champignons comestibles.

- **Le dimanche 3 octobre 2026**

respirer et vous reconnecter à la nature. Découvrez différentes pratiques de pleine conscience, de respiration et d'ouverture aux énergies subtiles de l'environnement pour favoriser la détente et mieux gérer le stress au quotidien.

- **Le dimanche 25 octobre 2026**
- **Le samedi 21 novembre 2026**

[Information / Inscription](#)[Information / Inscription](#)

Jeux de société libre

GRATUIT

Place au jeu ! En famille ou entre amis, passez un agréable moment autour d'une sélection de jeux de société pour tous les âges. La bibliothèque municipale vous accueille dans la salle polyvalente et met à votre disposition une variété de jeux.

- **Les mercredis du 9 septembre au 9 décembre 2026**

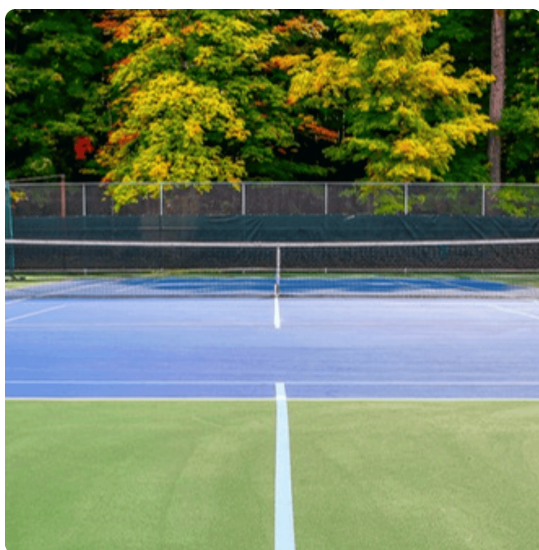
[Tous les détails](#)



manquer de la programmation !



À ne pas oublier



Pensons à partager les terrains

Avec la popularité des terrains de tennis et de pickleball, nous vous invitons à faire preuve de courtoisie afin que tout le monde puisse en profiter des installations.

Lorsque d'autres personnes attendent pour jouer, pensez à laisser votre place après une période raisonnable de jeu.

Merci de contribuer au bon partage des installations entre tous les joueurs !



Le coin des organismes

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)**(50 ans et +)**

Le Club de l'âge d'or Ste-Madeleine-de-Rigaud inc. vous invite à partager un repas savoureux, retrouver des visages familiers et passer une belle soirée remplie de musique, de rires et de souvenirs !

- **Le samedi 12 septembre 2026**

[Information / Inscription](#)**Ateliers : Musclez vos méninges**

Le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS) vous propose un programme de sept ateliers interactifs visant à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal.

Vous entraînerez vos neurones grâce à des activités stimulantes. Vous mettrez en pratique des trucs concrets pour vous aider dans votre quotidien et vous réfléchirez aux saines habitudes de vie en ce qui a trait à la vitalité intellectuelle.

- **Les mercredis du 16 septembre au 28 octobre 2026**

[Information / Inscription](#)

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

Le Corps de cadets de l'Armée no 3 invite les jeunes de 12 à 18 ans de Vaudreuil-Soulanges à découvrir un programme national qui favorise le leadership, l'esprit d'équipe et le sens des responsabilités. Les participants peuvent également développer des compétences pratiques en premiers soins, orientation, conditionnement physique et engagement communautaire.

[Page Facebook](#)

L'Entraide des générations - Repas partagés

Partagez un repas savoureux en bonne compagnie et participez au fameux bingo.

- **Les jeudis du 17 septembre au 17 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)

L'Entraide des générations - Repas partagés

GRATUIT

Jouez aux cartes dans une ambiance amicale.

- **Les mardis du 22 septembre au 15 décembre 2026**

[Information / Inscription](#)

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

Le bridge, bien plus qu'un simple jeu de cartes, est un véritable exercice de réflexion et de stratégie. Le Club de bridge de Rigaud est l'endroit tout indiqué pour perfectionner votre jeu.

- **Les vendredis du 25 septembre au 18 décembre 2026**

Information



Infolettre partagée avec vous ? Abonnez-vous en cliquant *ici* !

Pour se [désinscrire](#) de l'infolettre

This email was sent to <<Courriel>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

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