



MON ÉTOILE

Loisirs, Culture & Événements

AUTOMNE 2026

Loisirs et Culture > 02

Partenaires du milieu > 10

Événements à venir > 15

> AUTOMNE 2026

LOISIRS ET CULTURE

Au service des citoyens pour les divertir

Inscriptions > Automne 2026

Dès le 8 septembre



**Centre communautaire
Guy-Melançon**

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi	Vendredi
8 h à 12 h 13 h à 16 h 30 18 h à 21 h	9 h à 12 h

Inscription en ligne lepiphanie.ca

Pour procéder à l'inscription en ligne, vous devez absolument être déjà enregistré dans la base de données du Service des loisirs et de la culture au Centre communautaire Guy-Melançon. Si vous n'êtes pas enregistré dans la base de données, vous devez vous présenter en personne au centre communautaire avec une preuve de résidence afin de procéder à l'ouverture de votre dossier personnel ou familial ainsi que générer votre accès en ligne. Une fois votre dossier créé, vous n'aurez plus à le faire à nouveau, autre que la mise à jour des informations.

Pour y accéder, rendez-vous sur le site Internet de la ville. Dans la section « Services aux citoyens », sous l'onglet « Service en ligne », appuyez sur « Inscription aux activités ». Cela vous redirigera sur la plateforme SportPlus. Vous pourrez appuyer sur « Se connecter » situé à droite de l'écran et entrer directement avec votre code d'utilisateur et votre mot de passe.

MODE DE PAIEMENT

Lors de l'inscription en ligne, la totalité de la facture doit être acquittée sur-le-champ.
Le seul mode de paiement possible est par carte de crédit, à savoir Visa ou Mastercard.

Pour toute information concernant la politique de remboursement d'inscription, veuillez vous référer à la section « Loisirs et Culture » de notre site Internet, sous l'onglet « Règlements généraux ».

Inscription en personne

Veuillez vous présenter au Centre communautaire Guy-Melançon (CCGM), 68, rue Amireault, afin de procéder à l'inscription. Une preuve de résidence vous sera demandée afin de procéder à l'ouverture de votre dossier personnel ou familial ainsi que générer votre accès en ligne.

MODE DE PAIEMENT

Lors de l'inscription, la totalité de la facture doit être acquittée. Les modes de paiement sont en argent comptant, par carte de débit ou par carte de crédit, Visa ou Mastercard.



Activités pour les jeunes

DANSE + MOTRICITÉ

RESPONSABLE : JENNIFER MORIN

 4 à 6 ans

 Gymnase - École des Rivières - Édifice Saint-Guillaume

 20 septembre au 6 décembre

 50 \$

 **Dimanche** de 8 h 30 à 9 h 30

GYMNASTIQUE AU SOL

RESPONSABLE : GAËLLE VALLÉE

 6 à 12 ans

 Gymnase - École des Rivières - Édifice Saint-Guillaume

 20 septembre au 6 décembre

 50 \$

 **Dimanche** de 9 h 30 à 10 h 30

CHEERLEADING

RESPONSABLE : GAËLLE VALLÉE

 7 à 12 ans

 Gymnase - École des Rivières - Édifice Saint-Guillaume

 20 septembre au 6 décembre

 50 \$

 **Dimanche** de 10 h 30 à 11 h 30



CHEERLEADING INTERMÉDIAIRE

RESPONSABLE : GAËLLE VALLÉE

 8 à 16 ans

 Gymnase - École des Rivières - Édifice Saint-Guillaume

 20 septembre au 6 décembre

 50 \$

 **Dimanche** de 11 h 30 à 12 h 30

 **Prérequis** : passer les auditions le 13 septembre et avoir déjà suivi une session complète

CHEERLEADING ADULTE

RESPONSABLE : GAËLLE VALLÉE

 16 ans et plus

 Gymnase - École des Rivières - Édifice Saint-Guillaume

 21 septembre au 7 décembre

 50 \$

 **Lundi** de 19 h à 20 h

COSOM PARENT - ENFANT

 6 à 12 ans

 Gymnase - Centre communautaire Guy-Melançon

 14 septembre au 14 décembre | **Relâche les 5 et 12 octobre**

 50 \$ / session ou 5 \$ à la carte

 **Lundi** de 18 h à 19 h

 Tous les enfants doivent être accompagnés d'un adulte responsable.

Activités pour adultes

ZUMBA

RESPONSABLE : LOUISE THÉRIAULT

 Adulte	 Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon
 15 septembre au 1 ^{er} décembre	 90 \$
 Mardi de 18 h 15 à 19 h 15	

Le Zumba est une danse originaire de Colombie qui allie des mouvements de fitness à la sensualité de plusieurs danses latines.

YOGA FITNESS

RESPONSABLE : LOUISE THÉRIAULT

 Adulte	 Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon
 15 septembre au 1 ^{er} décembre	 70 \$
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30	

Activité physique et musculaire basée sur l'assouplissement du corps et l'éveil de l'esprit via des exercices de gymnastique.

RAFFERMISSEMENT

RESPONSABLE : LOUISE THÉRIAULT

 Adulte	 Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon
 17 septembre au 3 décembre	 70 \$
 Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15	

Mouvements variés et à répétition afin de raffermir, notamment les abdos, fesses et cuisses, sans appareil et le tout sur une musique entraînante.

CARDIO BOXE

RESPONSABLE : LOUISE THÉRIAULT

 Adulte	 Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon
 17 septembre au 3 décembre	 70 \$
 Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30	

Le cardio est un entraînement combiné à des mouvements d'aérobie et des mouvements de boxe dans le vide, dans un ordre chorégraphié et sur de la musique entraînante.

GYMNASTIQUE DE LA MÉMOIRE

RESPONSABLE : MÉLANIE SAUVÉ

 Adulte	 Centre communautaire Guy-Melançon
 24 septembre au 10 décembre	 35 \$
 Jeudi de 13 h 30 à 15 h	



RESPONSABLE : SYLVIE DELORME

PILATES FONDATION

Adulte (débutant)

Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon

14 septembre au 7 décembre | **Relâche 12 octobre**

192 \$

Lundi de 18 h 15 à 19 h 15

Nécessite un tapis et une petite serviette

Découvrez les fondements du Pilates dans un cours accessible et progressif. Parfait pour débutants et pour toute personne désirant retrouver la forme en douceur ou pour consolider vos bases en pilates. Améliorez votre posture, votre mobilité articulaire, votre souplesse et renforcez vos muscles profonds.

PILATES VITALITÉ

Adulte (intermédiaire)

Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon

14 septembre au 7 décembre | **Relâche 12 octobre**

192 \$

Lundi de 19 h 30 à 20 h 30

Nécessite un tapis et une petite serviette

Un Pilates dynamique et fluide pour les personnes actives qui souhaitent faire évoluer leur pratique. Développez votre force, la stabilité de votre tronc, votre mobilité et votre souplesse tout en renforçant les muscles profonds grâce à l'utilisation d'accessoires variés.

TONUS PLEIN AIR

Adulte (débutant et intermédiaire)

EN PLEIN AIR - Parc du Barrage

12 septembre au 31 octobre

128 \$

Samedi de 9 h 30 à 10 h 30

Nécessite un tapis

Bougez en plein air grâce à un entraînement complet, accessible à tous. **Au programme** : renforcement musculaire, mobilité, souplesse, exercices cardiovasculaires légers et travail avec l'aide des élastiques, le tout dans une ambiance dynamique et conviviale.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Sylvie Delorme par téléphone au **(514) 433-5909** ou par courriel à l'adresse suivante : info.sylviedelorme@gmail.com

PILATES

RESPONSABLE : CHARLIE FOUGÈRES

Adulte

Centre communautaire Guy-Melançon

15 septembre au 24 novembre

140 \$ / **session** OU 18 \$ **à la carte**

Mardi de 9 h à 10 h

Nécessite le tapis seulement.

Exercice permettant de pratiquer votre tonus, votre souplesse, le renforcement général et la mobilité articulaire.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Charlie Fougères par téléphone au **(438) 883-4595** ou par courriel à l'adresse suivante : charlie.fougeres@hotmail.ca.



TAI CHI CHUAN

RESPONSABLE: ALAIN HÉBERT

Ouvert à tous

Salle de la Source-Coulombia

Mardi 15 septembre au 1^{er} décembre
Mercredi 16 septembre au 2 décembre

120 \$

Mardi de 19 h à 20 h
Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

Mélange d'art martial, d'une gymnastique douce et d'une méditation en mouvement

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Alain Hébert par téléphone au (514) 502-2354.

YOGA SUR CHAISE

RESPONSABLE : SERVICE AMITIÉS L'ASSOMPTION

60 ans et plus

Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon

14 septembre au 14 décembre | **Relâche 12 octobre**

60 \$

Lundi de 10 h 45 à 11 h 45

Un cours de yoga doux et accessible, pratiqué sur chaise et debout, visant à améliorer la souplesse, l'équilibre, la force, la mobilité et la posture. Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun et favorisent le bien-être, la détente et le plaisir de bouger.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Karine Corbeil par courriel à l'adresse suivante :

exercices@servicesamitiés.org

YOGA

CODE PROMO 10 % POUR FAMILLE OU AMI
RESPONSABLE : GENEVIÈVE BESSETTE

YOGA CRÉATIF

Lundi 14 septembre au 7 décembre | **Relâche 12 octobre**
Mercredi 16 septembre au 9 décembre | **Relâche 14 octobre**

Lundi Salle de la Source-Coulombia
Mercredi Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon

Lundi de 18 h 15 à 19 h 15
Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15

157.50 \$ / session (12 semaines)

Un mélange de yoga sur tapis et chaise, d'étirements, d'auto-massage pour tous ceux qui ne veulent pas performer.

YOGA CHAKRA FÉMININS

14 septembre au 7 décembre
Relâche 12 octobre

Salle de la Source-Coulombia

Lundi de 19 h 30 à 20 h 30

157.50 \$ / session (12 semaines)

Un mélange de yoga doux et des mouvements ciblés pour travailler chacun des chakras.

ÉTIREMENTS ET YOGA (75 MIN)

19 septembre au 12 décembre
Relâche 7 novembre

Salle de la Source-Coulombia

Samedi de 10 h à 11 h 15

172.50 \$ / session (12 semaines)

Un mélange d'étirements et d'une séance de yoga pour s'occuper des muscles en force et souplesse.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Geneviève Bessette par téléphone au (514) 206-5355 ou en visitant son site internet : <https://genevieve-bessette.com/yoga-groupe/>



DANSE ÉNERGIQUE

RESPONSABLE : MARTINE PLOUFFE

 Pour tous	 Salle de danse - Centre communautaire Guy-Melançon
 Mardi 22 septembre au 10 novembre Jeudi 24 septembre au 12 novembre	 110 \$ / 8 cours 220 \$ / 16 cours
 De 10 h à 11 h	

Entraînement de danse énergique dans une ambiance dynamique et motivante, pour bouger, s'amuser et faire le plein d'énergie.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Martine Plouffe par téléphone au **(450) 858-2796** ou par courriel à l'adresse suivante : mplouffe56@hotmail.com

COURS DE DANSE COUNTRY

RESPONSABLE : JULIE LÉPINE

DANSE COUNTRY - NIVEAU 1 (PREMIER PAS)

 24 septembre au 26 novembre	 Salle de la Source-Coulombia
 Jeudi de 18 h 25 à 19 h 10	 85 \$ / session (taxes incluses) 7 % de rabais pour les résidents

DANSE COUNTRY - NIVEAU 2 (DÉBUTANT)

 24 septembre au 26 novembre	 Salle de la Source-Coulombia
 Jeudi de 19 h 20 à 20 h 20	 95 \$ / session (taxes incluses) 7 % de rabais pour les résidents

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Inscrivez-vous en visitant le site internet dansecountryjulielepine.ca.

Communiquez avec Julie Lépine par téléphone au **(450) 547-9855** ou par courriel à l'adresse suivante : info@dansecountryjulielepine.ca
Utilisez le code promo : résident



BADMINTON DE SOIR

 Adulte

 Septembre à décembre

 **Mardi et jeudi** à 18 h, 19 h ou 20 h

 École des Rivières - Édifice Saint-Guillaume

 12 \$ / terrain / heure

 Réservation obligatoire par téléphone au 450 588-6828, à partir du lundi de la semaine courante.

PICKLEBALL LIBRE

 Adulte

 Septembre à décembre

 **Lundi et mardi** de 13 h à 16 h
Mercredi de 13 h à 16 h et de 18 h à 21 h
Vendredi de 9 h à 11 h 30

 Gymnase - Centre communautaire Guy-Melançon

 Résident : 4 \$ / séance
Non-résident : 7 \$ / séance

 Les vendredis sont assujettis aux disponibilités de la salle.

Partenaires du milieu



CENTRE AQUATIQUE JACQUES-DUPUIS

VILLE DE REPENTIGNY

 www.ville.repentigny.qc.ca

MINIBASKET | ASSOCIATION DE BASKETBALL DE LANAUDIÈRE (LANO)

 3 à 13 ans

 514 688-5266
info@lano.qc.ca | www.lano.qc.ca

BASEBALL FÉMININ | ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE L'ASSOMPTION

 Équipes exclusivement féminines
dans les catégories 7U, 9U, 11U et 13U

 feminin@jayslassomption.com
www.jaysfeminin.ca/

BASEBALL MIXTE | ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE L'ASSOMPTION

 Équipes mixtes dans les catégories 5U à 21U

 info@jayslassomption.ca
www.baseballmineurlassomption.ca

FOOTBALL RHINOS

 www.rhinofootball.ca

SPORT DE GLACE | CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE L'ASSOMPTION (CPA)

 450 589-2014 | cpalassomption@hotmail.com | www.cpalassomption.com

SPORT DE GLACE | ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR (CLL)

 450 585-7747

SPORT DE GLACE | ORGANISATION DU HOCKEY MINEUR FÉMININ DE LANAUDIÈRE

 514 712-8025 | president@organisationhmfl.com | www.organisationhmfl.com



SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE L'ÉPIPHANIE



🕒 **Mardi et jeudi** de 13 h à 16 h
Samedi de 9 h à 12 h

🏠 85, rue Sainte-Anne, L'Épiphanie

📞 450 588-3701

CUISINE COLLECTIVE | LA JOYEUSE MARMITE

RESPONSABLE : JOSÉE BÉLIVEAU



👤 Familles et personnes à faible revenu

📞 450 581-0468
www.lajoyeusemarmite.com

LES COLLATINES

RESPONSABLE : DAPHNÉ BONAREWITZ



🗨️ Organisme d'aide alimentaire pour favoriser la réussite scolaire en distribuant des collations saines aux élèves des écoles primaires de L'Épiphanie et en soutenant les projets qui leur viennent en appui. L'organisme est toujours à la recherche de bénévoles pour la mise en œuvre de ses activités.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec l'organisme par courriel via info@lescollatines.com.

Vous pouvez également visiter le site Internet www.lescollatines.com ou composer le **450 313-0188**.

Suivez-nous sur Facebook!

LES AMIS DU CAPITAINE

RESPONSABLE : FÉLIX ROBERGE



📞 felixlepeintre@hotmail.com

NOURRI-SOURCE LANAUDIÈRE | ORGANISME D'ENTRAIDE À L'ALLAITEMENT

📞 514 524-9696 | www.nourrisourcelanaudiere@gmail.com

CHEVALIERS DE COLOMB



DÉJEUNERS COMMUNAUTAIRES

🕒 6 septembre, 18 octobre et 6 décembre

🏠 Salle Optimiste - Centre communautaire Guy-Melançon

📅 De 7 h à 11 h

🗨️ Contribution volontaire

**CLUB DE JUDO**

RESPONSABLE : BERTIN DUFOUR | 514 592-2203

**Débutant**

8 à 14 ans	Salle Optimiste - Centre communautaire Guy-Melançon
Septembre à décembre	Mardi de 19 h à 20 h

Avancé

15 ans et plus	Salle Optimiste - Centre communautaire Guy-Melançon
Septembre à décembre	Mardi de 20 h à 21 h 30

Mixte

8 ans et plus	Salle Optimiste - Centre communautaire Guy-Melançon
Septembre à décembre	Jeudi de 18 h 30 à 19 h 45

Aïkibudo

15 ans et plus	Salle Optimiste - Centre communautaire Guy-Melançon
Septembre à décembre	Jeudi de 20 h à 21 h 30

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Bertin Dufour par téléphone au **514 592-2203** ou par courriel via bertindufour@gmail.com.

**ASSOCIATION HOKANO MIKATA
CENTRE D'ARTS MARTIAUX MIXTES**

RESPONSABLE : NANCY PROULX | 450 582-0096

**Mini-Ninja**

3 à 6 ans	Salle de la Source-Coulombia 331, rang du Bas-de-l'Achigan, L'Épiphanie
Mercredi de 18 h à 18 h 45	Possibilité d'un cours d'essai
9 septembre au 16 décembre	

Jiu-jitsu et karaté (enfant seul ou parent/enfant)

7 ans et plus + adultes	Salle de la Source-Coulombia 331, rang du Bas-de-l'Achigan, L'Épiphanie
Mercredi de 19 h à 20 h	Possibilité d'un cours d'essai

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec Nancy Proulx par téléphone au **450 582-0096** ou par courriel via renaud.pascal@hotmail.com ou en visitant leur page Facebook : **Hokano mikata**.



MAISON DES JEUNES DE L'ÉPIPHANIE

RESPONSABLE : JÉRÉMY CARON

Soirée libre

 12 à 17 ans	 66, rue Notre-Dame, local 101
 À l'année	 GRATUIT
 Mercredi, jeudi et vendredi de 18 h à 21 h 30 Samedi de 12 h à 16 h	 Lieu d'appartenance supervisé, dans le but d'en faire des citoyens actifs, critiques et responsables par le biais d'activités diversifiées et des sorties.

Gymnase

 11 à 17 ans	 Gymnase - Centre communautaire Guy-Melançon
 Septembre à décembre	 GRATUIT
 Mardi de 18 h à 19 h 30	 Sur inscription

Aide aux devoirs

 11 à 17 ans	 66, rue Notre-Dame, local 101
 Octobre à décembre	 GRATUIT
 Mercredi de 15 h 30 à 17 h 30	

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS | Communiquez avec la Maison des jeunes par téléphone au **450 588-6333**, par courriel via mdjlepiphanie@gmail.com ou en visitant leur page **Facebook MDJ Loft**.



FADOQ

PRÉSIDENT : ROBERT HOULE

fadoq

 50 ans et plus

 Salle Optimiste
Centre communautaire Guy-Melançon

Danse en ligne

RESPONSABLE : ROBERT HOULE | 450 588-7005

 **Mardi** de 13 h 30 à 14 h 50 et de 15 h 10 à 16 h 30

 Septembre à décembre

Bingo, cartes et peinture

RESPONSABLE : MARIETTE RIOPEL | 514 704-1280

 **Mercredi** 13 h 30 à 16 h

 Septembre à décembre

Vie active

RESPONSABLE : LOUISE BOUCHER | 450 588-3368

 **Lundi et jeudi** de 9 h 15 à 10 h 30

 Gymnase - Centre communautaire Guy-Melançon

 Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés gratuitement de façon sécuritaire tout en s'amusant!

Doigts de fée

RESPONSABLE : LORRAINE RIVEST | 450 705-1127

 **Lundi** de 13 h 30 à 16 h

 Septembre à décembre

Club de marche

RESPONSABLE : LOUISE BOUCHER | 450 588-3368

 **Mardi** de 9 h à 10 h

 Départ devant le Centre communautaire Guy-Melançon

Souper mensuel

 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre

 Gymnase - Centre communautaire Guy-Melançon

Bibliothèque Françoise-Angers

Horaire

Mardi | 13 h à 20 h

Mercredi et jeudi | 9 h à 20 h

Vendredi et samedi | 9 h à 12 h

Dimanche et lundi | Fermé

83, rue Amireault
450 588-4470
biblio@lepiphanie.ca
Catalogue en ligne

Réservez

votre place
par téléphone
ou par courriel :
biblio@lepiphanie.ca

Activités offertes à la bibliothèque

HEURE DU CONTE | AVEC MADAME LINE

 3 à 6 ans

 De 18 h 30 à 19 h 30

 8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et le 8 décembre

 GRATUIT!

Une histoire, une comptine, un bricolage portant sur un thème différent chaque mois, sont proposés aux enfants. C'est un rendez-vous amusant qui encourage l'éveil à la lecture. Bienvenue aux toutous et aux doudous.

BRICOLE ET RIGOLE

 3 à 6 ans

 De 10 h à 11 h

 26 septembre, 10 octobre, 7 novembre et 5 décembre

 GRATUIT!

Les ateliers ludiques de bricolage se poursuivent pour les tout-petits. Ces rencontres permettront à l'enfant d'exploiter ses capacités artistiques et lui offriront de s'amuser et de socialiser avec des amis de son âge.

CLUB DE LECTURE | JEUNESSE

 7 à 12 ans

 De 18 h 30 à 19 h 30

 3 septembre, 1 octobre, 5 novembre et 3 décembre

 GRATUIT!

Tu aimes les livres et la lecture? Ce club est pour toi ! Chaque rencontre proposera un thème en lien avec la lecture qui te permettra de faire pleins de découvertes. De beaux échanges, des jeux et du plaisir sont au rendez-vous.

CLUB DE LECTURE | ADULTES

 Adultes

 À 18 h 30

 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 16 décembre

 GRATUIT!

Le club s'adresse à tout adulte curieux et passionné de littérature qui désire échanger et discuter autour d'un roman dans une ambiance décontractée. Il permet également de créer des liens entre des lecteurs qui partagent la même passion pour les livres. Les lectures proposées abordent différents sujets, genres et époques afin que les discussions soient riches et variées d'une rencontre à l'autre.

ATELIER D'ÉVEIL À LA LECTURE



2 à 5 ans



De 9 h 15 à 10 h



19 septembre, 31 octobre et 28 novembre



GRATUIT!

Avec la participation d'un parent (ou grand-parent), l'enfant sera éveillé au monde de la lecture à travers des histoires et des jeux. Le parent pourra repartir avec tout plein d'idées pour poursuivre les apprentissages de son enfant à la maison.

TROUILLE ET CITROUILLE | LES ZOMBIES



5 à 12 ans



À 10 h



Le 24 octobre



GRATUIT!

Peins un zombie sympathique (ou un peu effrayant !) sur toile, puis ajoute des éléments en 3D pour lui donner vie. Une activité créative et amusante, parfaite pour explorer le monde des créatures fantastiques avec une touche d'humour (ou d'horreur... à toi de choisir !).

CONFÉRENCE | INFO OU DÉSINFO ? MODE D'EMPLOI



Adultes



À 18 h 30



Le 22 septembre



GRATUIT!

Dans un monde où les fausses nouvelles, les fraudes et les contenus générés par l'intelligence artificielle sont de plus en plus présents, apprenez à développer votre esprit critique et à reconnaître les pièges de la désinformation. Cet atelier vous donnera des outils concrets pour vérifier l'information, mieux comprendre les techniques de manipulation et naviguer sur le Web de façon plus sécuritaire.

Présenté par Lysbette Cerné

CONFÉRENCE | ÉPURER SA VIE !



Adultes



À 18 h 30



Le 24 septembre



GRATUIT!

Pourquoi accumulons-nous autant de choses et comment retrouver un environnement plus léger et apaisant ? À travers son expérience personnelle et des conseils pratiques, Vicky Cloutier vous propose une approche simple et accessible du désencombrement. Découvrez des stratégies concrètes pour épurer votre espace... et parfois même certains aspects de votre vie!

Présenté par Vicky Cloutier

CONFÉRENCE | COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS DES ADOLESCENTS



Adultes



À 18 h 30



Le 8 octobre



GRATUIT!

Dans cette conférence, nous plongeons au cœur de ce que l'on appelle les comportements dérangeants : ces gestes ou attitudes qui bousculent l'ambiance, créent un malaise ou déstabilisent un groupe ou la vie de famille, non pas parce qu'ils sont « mauvais », mais parce qu'ils heurtent les attentes ou les normes du moment. Ensemble, nous apprendrons à décoder ce qui se joue derrière ces réactions, à comprendre leur sens et à intervenir avec plus de clarté et d'assurance. Cette approche permet d'adopter un regard plus ouvert, de transformer l'inconfort en compréhension et de développer des stratégies concrètes pour rétablir un climat sain et constructif, même lorsque les comportements semblent difficiles à gérer.

Présenté par Habitat Lanaudière

SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES



Pour tous



Selon les heures d'ouverture de la bibliothèque



Du 17 au 24 octobre



GRATUIT!

Célébrez avec nous la Semaine des bibliothèques publiques! Passez nous voir pour découvrir des suggestions de lecture, participer à notre concours et profiter de diverses surprises tout au long de la semaine. Une belle occasion de redécouvrir votre bibliothèque et tout ce qu'elle a à offrir. **Détails à venir !**

CONFÉRENCE | JACK L'ÉVENTREUR

Adultes

À 18 h 30

Le 28 octobre

GRATUIT!

Hervé Gagnon, auteur de la série Les enquêtes de Joseph Laflamme, vous plonge dans le Londres de 1888 en racontant les meurtres attribués au plus célèbre tueur en série de l'histoire : Jack l'Éventreur. Il présente les principales hypothèses sur son identité et explore les théories qui continuent d'alimenter le mystère.

ATELIER CRÉATIF | REMPOTAGE DE SUCCULENTES ET DE CACTUS

Adultes

À 18 h 30

Le 12 novembre

GRATUIT!

Mettez les mains dans la terre et découvrez l'art du rempotage des cactus et des plantes succulentes ! Accompagné par une animatrice passionnée, vous apprendrez les bonnes pratiques d'entretien, les astuces pour favoriser la croissance de vos plantes et les secrets pour en prendre soin au quotidien. Un atelier convivial pour créer, apprendre et repartir avec votre propre création végétale.

CONFÉRENCE-ATELIER | ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DE SON ENFANT... SANS S'OUBLIER COMME PARENT !

Adultes

À 18 h 30

Le 19 novembre

GRATUIT!

Accompagner son enfant dans ses émotions tout en prenant soin de soi comme parent : un équilibre parfois difficile à trouver ! **Présentée dans le cadre de la Grande semaine des tout-petits**, cette conférence interactive s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 5 ans et propose des outils concrets pour mieux comprendre les émotions, reconnaître les besoins qui se cachent derrière celles-ci et intervenir avec bienveillance au quotidien. À travers des échanges, des mises en situation et des stratégies simples, les participants repartiront mieux outillés pour soutenir leur enfant tout en respectant leurs propres besoins. Les tout-petits sont les bienvenus.

MÉGA vente de livres !

Du 24 au 28 novembre

Faites de belles découvertes à petits prix lors de notre grande vente de livres!

Plus de 1500 livres à vendre : romans, documentaires, livres jeunesse et bien plus encore seront offerts à l'unité pour seulement 1 \$ chacun.

Une belle occasion de renouveler votre bibliothèque personnelle tout en donnant une deuxième vie aux livres!

Rendez-vous lors des heures d'ouverture à la biblio
(83, rue Amireault)

ÉVÉNEMENTS À VENIR

PARCOURS HANTÉ

31 OCTOBRE

CENTRE COMMUNAUTAIRE
GUY-MELANÇON



L'Épiphanie

Rythmes et voix du monde

Samedi le 26 septembre | De 10 h à 17 h | Parvis de l'Église | Gratuit !

Programmation



Les journées
de la culture

10 h à 11 h - Atelier Djembé
Initiation aux tambours d'Afrique de l'Ouest

11 h 30 à 13 h - Passeport pour la scène
Talents amateurs de la région (sur inscription)

13 h à 14 h - Atelier de baladi
Initiation à la danse orientale

15 h 30 à 17 h - Lu Jayan y su Clan Latino
Spectacle de musique latino

(11 h, 12 h 30, 14 h) - Napoléon
Amuseur public, trombone comique, se déambule sur le site

Culture
pour
tous !

Bar et collations sur
place toute la journée.

lepiphanie.ca/journees-culture

DISCO
JEUNESSE

18 SEPTEMBRE

27 NOVEMBRE



les
lutins
artisans

LES 21 ET 22 NOVEMBRE
DE 10 H À 16 H

- PLUS DE 50 KIOSQUES À VISITER
- ANIMATION SUR PLACE TOUT AU LONG DE LA FIN DE SEMAINE
- CASSE-CROÛTE SUR PLACE



LEPIPHANIE.CA/SALON-DES-LUTINS-ARTISANS

DÉPOUILLEMENT
DE NOËL

LEPIPHANIE.CA/DEPOUILLEMENT-DE-NOEL

6 DÉCEMBRE

Centre communautaire Guy-Melançon
68, rue Amireault

Surveillez la page Facebook et le site
internet pour tous les détails et inscription !

Pour nous joindre

HÔTEL DE VILLE

66, rue Notre-Dame
L'Épiphanie (Québec) J5X 1A1

450 588-5515

info@lepiphanie.ca | lepiphanie.ca

Heures d'ouverture

Lundi, mardi, jeudi

8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h

Mercredi

8 h 30 à 12 h - 13 h à 18 h 30

Vendredi

8 h 30 à 12 h

CENTRE COMMUNAUTAIRE GUY-MELANÇON

68, rue Amireault
L'Épiphanie (Québec) J5X 2S7

450 588-6828

loisirs@lepiphanie.ca

Heures d'ouverture (bureau)

Lundi au jeudi

8 h à 12 h - 13 h à 16 h 30

Vendredi

9 h à 12 h

BIBLIOTHÈQUE FRANÇOISE-ANGERS

83, rue Amireault
L'Épiphanie (Québec) J5X 2S8

450 588-4470

biblio@lepiphanie.ca

Heures d'ouverture

Mardi

13 h à 20 h (sans interruption)

Mercredi et jeudi

9 h à 20 h (sans interruption)

Vendredi et samedi

9 h à 12 h

Dimanche et lundi

Fermé



L'Épiphanie