

Campus de Terrebonne

Centres de conditionnement physique

Nom	Adresse	Téléphone	Adresse courriel	Tarif étudiant
Les complexes sportifs Terrebonne	2485, boul. Des Entreprises, Terrebonne	450-961-9295	jdery@csterrebonne.com	Oui
Complexe aquatique Desjardins	2205, chemin Ste-Marie, Mascouche	450-313-6060	info@complexeaquatiqueledesjardins.com	Tarif citoyen seulement
Studio Bhuta Yoga	1341, Grande Allée, #202, Terrebonne	450-824-9642	info@bhutayoga.ca	N/A
Optimum Fitness club	3233, boulevard de la Pinière, Terrebonne	514-647-0424	optimumfitclub@gmail.com	N/A
L'usine Terrebonne	3551 Bd des Entreprises, Terrebonne	514-249-6987	daniel.lusinetrb@gmail.com	Rabais de 10%
Tech Gym Terrebonne	2485, Boul des Entreprises, Terrebonne	450-961-0238	info@techgym.ca	N/A, mais offre halte-garderie
Nautilus Plus	1507 Chemin Gascon, Terrebonne	450-964-7177	N/A	Rabais de 20% moins de 25 ans
Buzz fit	1006-1185 Boul Moody, Terrebonne	450-964-2424	info@buzzfit.ca	Rabais de 10%

Complexe gym industriel	1345 Rue Grande Allée, Terrebonne	450-471-5005	info@gymindustriel.ca	Oui et Offre halte-garderie
New Way Training	3138 Jacob-Jordan suite 200, Terrebonne	514-777-5150	info@newwaytraining.com	N/A
Elite fitness Division	505 Rue Fernand Poitras, Local 105, Terrebonne	514-983-5133	info@elitefitnessdivision.com	Rabais de 15%
Éconofitness extra	2249 Chem. Gascon, Terrebonne	1-450-326-0537	N/A	Non, mais les membres Éconofitness ont accès à de nombreux rabais exclusifs. Rabais Exclusifs Éconofitness
Club de boxe l'imperium	2485 Boulevard des Entreprises Local A - 184, Terrebonne	450-961-9295 ext. 438	info@clubdeboxeimperium.com	Rabais de 15%
Gym Fit Forme	3099 boulevard de Mascouche Mascouche	514-643-1888	inscription@gymfitforme.com	N/A
Crossfit Mascouche	850 Rue Bombardier, Mascouche	450-474-6083	info@crossfitmascouche.com	Rabais de 10%
Bloc action escalade	285 Montée Masson, suite 103 à Mascouche	450-474-7373	info@blocaction.ca	Oui

Patinoires, aré纳斯 et sentiers glacés

Aré纳斯 : Pour connaître les horaires, les modalités de réservation ainsi que pour réserver votre place, consultez le site Web des Complexes sportifs Terrebonne. [Complexes Sportifs Terrebonne: Centres d'activité physique Terrebonne](#)

Patinoires extérieures : Pour 2024-2025, quelque 52 surfaces glacées sont disponibles pour les activités hivernales sur le territoire de la Ville de Terrebonne. Il y a 28 patinoires avec bandes, 5 ronds de glace, 19 sentiers glacés et l'étang des Moulins (géré par la SODECT).

Pour consulter l'entièreté la liste des patinoires extérieures entretenues par la ville de Terrebonne : [Patinoires extérieures - Ville de Terrebonne](#)

Emplacement	Activités	Prêt d'équipement	Tarifs
Multiglance de Lachenaie	Patinage libre, hockey libre, hockey, ringuette, patinage de vitesse	Oui, prêt d'équipement adaptés pour personnes à mobilité réduite.	<u>Patinage libre</u> : 3\$ <u>Hockey libre</u> : 12.50\$
Forum de la Plaine	Patinage libre, hockey libre, hockey, ringuette, patinage artistique	Oui, prêt d'équipement adaptés pour personnes à mobilité réduite.	
Cité du sport	Patinage libre, hockey libre, hockey, patinage artistique	Oui, prêt d'équipement adaptés pour personnes à mobilité réduite.	

Île-des-Moulins	Patinoire naturelle	Non, mais accès gratuit à la patinoire avec accès à des vestiaires chauffés.
Parc du Grand-Coteau	Sentier glacé (1 km)	Non, mais accès gratuit.
Parc Les berges Aristides-Laurier	Sentier glacé	Non, mais accès gratuit.
Centre sportif René-Lévesque	Anneau glacé	Non, mais accès gratuit.

Parcs et espaces verts

Terrebonne, une ville riche en espaces verts et parcs, propose plus d'une centaine d'options pour les amateurs de plein air.

Pour découvrir plus de parcs à Terrebonne : [Parcs - Ville de Terrebonne](#)

En voici quelques-uns :

Parc	Activités sur place	
Corridor de la biodiversité	Randonnée Ski de fond Sentiers de vélo et fatbike	
Parc de la Côte boisée	Butte à glissade Pumptrack Planche à roulette Planche à neige Ski de fond Ski alpin Vélo de montagne Fatbike Centre de location	Activités offertes par le Groupe Plein Air Terrebonne : Ski alpin et planche à neige Ski de fond Sorties en fatbike Location de fatbike et de vélos

Parc de la Rivière	Canot Kayak Planche à pagaie Rabaska	Activités offertes au parc par le Groupe Plein Air Terrebonne : <ul style="list-style-type: none"> • Location d'embarcations • Descente de rivière • Tir à l'arc • Disc golf
Parc du Boisé	Patinage extérieur Pétanque Soccer	
Parc écologique de la Coulée	Randonnée pédestre Piste cyclable (une des entrées pour le circuit de la TransTerrebonne) Raquette Ski de fond	
Parc Les berges Aristide-Laurier	Sentier glacé Halte à vélo	
Parc du Gouffre	Patinage extérieur Tennis Volleyball	
Parc des Grands-Prés	Tennis Volleyball	
Parc Jean-Guy-Chaput	Baseball Patinage extérieur Volleyball	
Parc Joseph-Bourgouin	Basketball Patinage extérieur Tennis	
Parc-école de l'Étincelle	Baseball Butte à glissade	

	Patinage extérieur
Parc de L'Engoulevent	Basketball Patinage extérieur Tennis

Réseau cyclable

Piste	Description
Piste multifonctionnelle TransTerrebonne	La TransTerrebonne, c'est plus de 100 km de piste multifonctionnelle qui vous transporteront dans un décor enchanteur au cœur de la nature! Que l'on soit adepte de la marche, de la course, de vélo ou de ski de fond, la TransTerrebonne est conçue comme une piste multifonctionnelle gratuite qui accueille les adeptes de ces activités en toutes saisons.
Piste cyclable La Seigneurie des Plaines	Le lien cyclable La Seigneurie des Plaines est un parcours de 21,5 km unissant les régions des Laurentides et de Lanaudière. Grâce à cette piste se prolongeant dans les Villes de Sainte-Anne-des-Plaines, Blainville et Terrebonne, la TransTerrebonne est connectée au P'tit train du Nord . Les cyclistes aguerris et férus de vélotourisme peuvent même joindre les réseaux cyclables d'Oka, de l'Outaouais, de la Rive-Sud et même de la Route verte vers le Chemin du Roy traversant les régions de Lanaudière, de la Mauricie et de Québec.

Location d'embarcations et d'équipements sportifs

Emplacement	Adresse	Type d'équipement	Tarifs	Contact
Sports aux puces Terrebonne	1990 chemin Gascon	Skis alpins Planches à neige Minis skis Skis de fond Raquettes à neige Équipement de hockey Patins à glace Etc.	Pour connaître les tarifs de location : Location - Sports aux puces Terrebonne	450-824-3331 info@sapterrebonne.com
Groupe Plein Air Terrebonne	Parc de la Rivière (2740 40 ^{ième} avenue, Terrebonne) Et Parc de la Côte boisée (1150 côte Boisée, Terrebonne)	<p><u>Parc de la Rivière :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Canot double • Canot triple • Kayak simple • Kayak double • Surf à pagaie • Veste de flottaison, pagaie ou sac étanche <p>*La location d'embarcation comprend les pagaies, les vestes de flottaison, une trousse de sécurité et l'accès au quai pour la journée</p> <p><u>Parc de la Côte boisée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skis alpins, bottes et bâtons 	<p>Tarifs préférentiels avec la passe annuelle du Groupe Plein Air Terrebonne au coût de 20\$</p> <p>Pour plus d'infos : Groupe Plein Air Terrebonne</p>	<p><u>Parc de la Rivière :</u> 450-471-1933 ext. 712</p> <p><u>Parc de la Côte boisée :</u> 450-471-1933 ext. 0</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Planche à neige et bottes • Casque • Fatbike et casque • Vélo de montagne 		
Toutes les bibliothèques de Terrebonne	Bibliothèques - Ville de Terrebonne	<p><u>Trousse de pickleball :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 raquettes • 3 balles • 1 filet facile à installer • 1 sac de transport pour le filet • 1 sac de transport pour les raquettes • 1 guide présentant les règles de base 	Gratuit avec carte Accès Terrebonne	<p>450 588-4443</p> <p>info@loisir-lanaudiere.qc.ca</p>

Baignade libre

Emplacement	Horaire	Tarifs
Complexe aquatique à la Cité du sport	Bains libres - Ville de Terrebonne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tarif préférentiel pour résidents ➤ Possibilité de faire l'achat d'un forfait ou d'un abonnement avec la Carte Accès Terrebonne <p>Abonnements et forfaits aquatiques</p>

Réservation d'installation sportives

Réservation	Activités	Notes	Contact
Réservation en ligne : Nouvelle transaction / RÉSERVATIONS DE TERRAINS	<ul style="list-style-type: none">➤ Badminton➤ Pickleball	La réservation débute le 25 janvier 2025. Réservation à la séance seulement. Réservé aux résidents de Terrebonne Badminton (intérieur) - Ville de Terrebonne	loisirs.terrebonne@ville.terrebonne.qc.ca . Tél. 450-961-2001 ext. 4000

Programmation

Programmation des loisirs	Activités	Tarifs
Programmation et inscription aux activités Loisirs+ - Ville de Terrebonne	Activités aquatiques, cours de cardio, pilates, yoga, sports d'équipe, etc.	Tarifs préférentiels pour résidents