



NOUVEAUX COURS!

Boot-camp parent-enfant p.18

Danse ladystyle p.19

Volleyball libre p.19

MODALITÉS D'INSCRIPTION

LES COURS DÉBUTENT LE DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

QUAND S'INSCRIRE ?

 Du 3 au 13 septembre 2019 (pour les résidents seulement)

Du 9 au 13 septembre 2019 (pour tous)

DES FRAIS DE 20 \$ SERONT APPLIQUÉS POUR TOUTE INSCRIPTION FAITE APRÈS LA DATE LIMITE.

OÙ S'INSCRIRE ?

 Au pavillon Jean-Claude-Brunet, parc Paul-Yvon-Lauzon (71, rue Clément)
Tél. : 450 623-1072

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Carte de crédit
- Argent comptant
- Carte de débit
- Chèque (Le chèque doit être émis à l'ordre de la Municipalité de Saint-Joseph-du-Lac. Des frais de 25 \$ seront facturés pour les chèques sans fonds).

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ APRÈS LE DÉBUT DES COURS, SOUS AUCUNE CONSIDÉRATION, SAUF SUR PRÉSENTATION D'UN BILLET MÉDICAL.

Si les cours sont annulés par la Municipalité, la totalité des coûts vous sera remboursée.

COMMENT S'INSCRIRE ?

En ligne (pour les résidents seulement)

Paiement par carte de crédit seulement

- Rendez-vous dans la section « Loisirs » du www.sjdl.qc.ca et cliquez sur « Inscription en ligne ». Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour vous connecter à votre compte Sport-Plus et vous inscrire aux activités de loisir. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur « Créez mon dossier famille ou membre » afin de vous en créer un.
- Si vous avez déjà procédé à une inscription, mais que vous n'avez pas de code d'utilisateur, contactez le Service des loisirs afin d'en obtenir un.

En personne

- Pour accélérer le processus d'inscription sur place, créez votre compte Sport-Plus en ligne avant de vous présenter.

Inscription des non-résidents

- Inscription en ligne ou en personne, à partir du 9 septembre.
- Des frais supplémentaires de 50 % du coût de l'activité seront facturés aux non-résidents.

RABAIS DE 25%

Un rabais s'applique lorsque vous inscrivez plus d'un membre de la même famille résidant à la même adresse ou lorsque vous inscrivez une même personne à plus d'une activité. Déboursez les frais d'inscription les plus élevés et obtenez un rabais de 25 % sur les frais d'inscription à toutes les activités subséquentes. **Ne s'applique pas aux non-résidents ni aux activités d'un jour.**

REÇUS ET RELEVÉS 24

Les reçus pour l'inscription d'un enfant de moins de 16 ans à des activités physiques ou artistiques et les relevés 24 pour le camp de jour seront disponibles en ligne sur votre compte Sport-Plus, et ce, à la fin du mois de février 2020. Pour visualiser et imprimer ces documents qui pourraient vous donner droit à des crédits d'impôt, vous devez avoir fourni un numéro d'assurance sociale valide.

REMBOURSEMENT DES FRAIS DE NON-RÉSIDENTS

Les frais supplémentaires de non-résidents payés lors de l'inscription à des activités sportives non offertes par la Municipalité de Saint-Joseph-du-Lac du fait qu'elle ne possède pas les infrastructures nécessaires (piscine, aréna, etc.) seront remboursés jusqu'à concurrence de **200 \$ par enfant de moins de 18 ans, pour un maximum de 800 \$ par famille**, par année. Retournez le formulaire en ligne ou auprès du Service des loisirs avec une copie des pièces justificatives au plus tard le **1^{er} novembre** de l'année au cours de laquelle les frais ont été engagés. Le remboursement vous sera envoyé en décembre.

ATELIERS D'UN JOUR ET CONFÉRENCES

CLIENTÈLE

LIEU

HORAIRE

COÛT

Formation : Prêts à rester seuls! | Gestion F.J. / France Joannette

EN COLLABORATION AVEC LA CROIX-ROUGE CANADIENNE.

Le programme « Prêts à rester seuls » vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison. Une attestation sera remise à chaque participant. Apportez votre lunch.

9 à 12 ans

Pavillon Jean-Claude-Brunet

Samedi, 28 septembre, de 9 h à 15 h

45 \$

Gardien averti | Gestion F.J. / France Joannette

EN COLLABORATION AVEC LA CROIX-ROUGE CANADIENNE.

Présentation des notions importantes en matière de soins à l'enfant et des mesures de sécurité essentielles au gardiennage. Une attestation sera remise à chaque participant. Comprend la formation, le manuel et la trousse de premiers soins. Apportez votre lunch.

11 ans et +

Pavillon Jean-Claude-Brunet

Samedi, 2 novembre 8 h 30 à 16 h 30

45 \$

Conférence : Déjouez les jeunes sur les réseaux sociaux

Par : Alexandra Coutlée

Bien à l'aise avec la technologie, les jeunes semblent comprendre instinctivement comment manier et utiliser les outils électroniques, téléphones et tablettes. Mais cela signifie-t-il qu'ils savent comment bien les utiliser et bien s'en servir, afin de ne pas tomber dans les pièges de la technologie?

15 ans et +

Salle municipale

Mardi, 8 octobre, 19 h

Gratuit

Conférence : La recherche d'emploi pour les ados

Par : Carrefour Jeunesse Emploi

Cette conférence vise à doter les jeunes à la recherche d'un emploi de connaissances et de compétences pour l'élaboration d'un bon curriculum vitae. Des trucs pour une recherche d'emploi efficace seront également donnés.

14 à 17 ans

Salle municipale

Lundi, 30 septembre, 19 h à 20 h 30

Gratuit

ACTIVITÉS JEUNESSE

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|---|----------------------|---------------------------|-------------|-------|
|  Professeure : Pommette | | | | |
| COURS PARENT-ENFANT | | | | |
| Cours offrant une grande variété de programmes multisports conçus pour enseigner aux enfants les habiletés motrices dont ils ont besoin pour participer activement au jeu, entre autres, l'équilibre, l'endurance, la force, la synchronisation et la coordination. | | | | |
| Les Lapins taquins 16 à 20 mois | École Rose-des-Vents | Samedi, 8 h 30 à 9 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Ratons Fripons 20 à 24 mois | École Rose-des-Vents | Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Oursons mignons 2 ans à 2 ½ ans | École Rose-des-Vents | Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les P'tits loups filous 2 ½ ans à 3 ans | École Rose-des-Vents | Samedi, 12 h à 13 h | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Renards Débrouillards 3 à 4 ans | École Rose-des-Vents | Samedi, 13 h à 14 h | 10 semaines | 70 \$ |

Gymnastique | Professeure : Myriame Bélanger

Ce cours a pour but d'initier les jeunes à la gymnastique et de leur donner le goût de poursuivre ce sport à un niveau plus compétitif. Le port d'un justaucorps est obligatoire. Il sera possible d'en faire l'achat lors des cours. Renseignez-vous auprès du Service des loisirs lors de l'inscription.

| | | | | |
|--|----------------------|-----------------------|-------------|-------|
| 5 à 7 ans (débutant) | École Rose-des-Vents | Jeudi, 18 h 15 à 19 h | 12 semaines | 55 \$ |
| 8 ans et + (débutant/intermédiaire) | École Rose-des-Vents | Mardi, 19 h à 20 h | 12 semaines | 55 \$ |
| 8 ans et + (avancé) | École Rose-des-Vents | Jeudi, 19 h à 20 h | 12 semaines | 55 \$ |

Mini-gym | Professeure : Myriame Bélanger

Par des parcours et des jeux basés sur les techniques d'initiation à la gymnastique, la mini-gym propose des activités de psychomotricité permettant à l'enfant de développer ses capacités motrices et sa confiance, tout en s'amusant.

| | | | | |
|------------|----------------------|-----------------------|-------------|-------|
| 3 et 4 ans | École Rose-des-Vents | Mardi, 18 h 15 à 19 h | 12 semaines | 55 \$ |
|------------|----------------------|-----------------------|-------------|-------|

Zumba® Kids | Professeure : Caroline Martel

Ce cours est conçu spécialement pour les petits amateurs de Zumba! Ils apprendront des routines de Zumba adaptées à leur âge. C'est une chance unique pour eux d'être actifs et de danser au son de leur musique préférée!

| | | | | |
|------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------|
| 8 à 13 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mardi, 18 h à 18 h 45 | 12 semaines | 60 \$ |
|------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------|

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------|
| Danse Professeure : Jade Lemire Cours de danse adaptés selon différents groupes d'âge. | | | | |
| Danse créative 2 et 3 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 9 h à 10 h | 12 semaines | 55 \$ |
| Danse créative 4 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 10 h à 11 h | 12 semaines | 55 \$ |
| Break dance/hip-hop 5 à 8 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 11 h à 12 h | 12 semaines | 55 \$ |
| Ballet jazz 5 à 8 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 12 h 30 à 13 h 30 | 12 semaines | 55 \$ |
| Jazz/hip-hop 9 à 12 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 13 h 30 à 14 h 30 | 12 semaines | 55 \$ |
| Ballet classique 8 à 12 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 14 h 30 à 15 h 30 | 12 semaines | 55 \$ |
| Danse contemporaine 8 à 12 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 15 h 30 à 16 h 30 | 12 semaines | 55 \$ |

Cosom | Professeur : Sébastien Faucher

Ligue amicale de hockey cosom pour les jeunes de 6 à 15 ans, le tout dans une atmosphère conviviale et propice à l'apprentissage des bases du hockey. Encadrement sécuritaire et respectueux des joueurs et des spectateurs. La liste du matériel nécessaire est disponible sur le site Internet de la municipalité. Un tournoi (facultatif) aura lieu à la fin de la saison (frais additionnels).

| | | | | |
|-------------|------------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 5 à 7 ans | École du Grand-Pommier | Mardi, 18 h 15 à 19 h 15 | 12 semaines | 65 \$ |
| 8 à 10 ans | École du Grand-Pommier | Jeudi 18 h 15 à 19 h 15 | 12 semaines | 65 \$ |
| 10 à 12 ans | École du Grand-Pommier | Mardi, 19 h 30 à 20 h 30 | 12 semaines | 65 \$ |
| 13 à 15 ans | École du Grand-Pommier | Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 | 12 semaines | 65 \$ |

Multiactivités | Professeurs : Pommette et Nacho

Les enfants sont invités à venir s'amuser dans diverses activités. De concert avec les animateurs, ils choisiront l'activité de leur choix chaque semaine. C'est une soirée pour vous les jeunes!

| | | | | |
|------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 5 à 12 ans | École Rose-des-Vents | Vendredi, 18 h 30 à 20 h | 12 semaines | 60 \$ |
|------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|

Guitare | Professeur : Guy Poulin

***Les participants doivent fournir leur propre guitare.

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 10 à 12 ans | École Rose-des-Vents | Mardi, 18 h 15 à 19 h 15 | 12 semaines | 70 \$ |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|

ACTIVITÉS JEUNESSE

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|--|----------------------|-----------------------------|-------------|--------|
| Dessin Atelier 131 | | | | |
| Cours visant à apprendre à l'enfant à dessiner des éléments spécifiques et à enrichir sa créativité par des apprentissages structurés. La liste du matériel nécessaire est disponible sur le site Internet de la municipalité. | | | | |
| 7 à 9 ans | École Rose-des-Vents | Mercredi, 18 h 15 à 19 h 15 | 12 semaines | 100 \$ |
| 10 à 14 ans | École Rose-des-Vents | Mercredi, 19 h 15 à 20 h 15 | 12 semaines | 100 \$ |

ACTIVITÉS MULTIÂGES

Yoga Parent/enfant | Professeure : Jade Blanchard

Passez un bon moment avec vos enfants! À l'aide d'exercices de posture et de respiration, développez votre souplesse et maintenez la forme physique tout en libérant vos tensions.

| | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|---------------------|
| Parent et enfant de 5 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 18 h à 18 h 45 | 12 semaines | 60 \$ / participant |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|---------------------|

Bootcamp Parent/enfant | Professeur : Patrick Long

Rendez l'utile à l'agréable : gardez la forme tout en passant du temps avec votre enfant.

NOUVEAU COURS

| | | | | |
|--|-----------------------------|--------------------|-------------|---------------------|
| Parent et enfant âgé de 7 à 11 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Lundi, 18 h à 19 h | 12 semaines | 60 \$ / participant |
| Parent et enfant âgé de 12 ans et plus | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Lundi, 19 h à 20 h | 12 semaines | 60 \$ / participant |

Taekwondo | Professeurs : Rénaud et Jean-Sébastien Renaud

DÉBUTANT : Ceinture blanche à ceinture blanche barrée jaune / **INTERMÉDIAIRE** : Ceinture jaune à ceinture verte / **AVANCÉ** : Ceinture verte et plus / **POOMSE ET TAEGUK (FORME)** : Pour les gens de tous les âges (à partir de 8 ans) de niveaux ceinture jaune et plus. Pour suivre ce cours, vous devez aussi être inscrit à un cours de niveau débutant à avancé.

| | | | | |
|------------------------|------------------------|---|-------------|---------|
| Débutant | École du Grand-Pommier | Lundi, 18 h à 19 h ET samedi, 9 h à 10 h | 12 semaines | 80 \$* |
| Débutant/intermédiaire | École du Grand-Pommier | Mercredi, 18 h à 19 h ET samedi, 10 h à 11 h | 12 semaines | 80 \$* |
| Avancé | École du Grand-Pommier | Lundi, 19 h à 20 h, ET mercredi, 19 h à 20 h ET samedi, 11 h à 12 h | 12 semaines | 105 \$* |
| Combat et poomse | École du Grand-Pommier | Samedi, 12 h à 13 h | 12 semaines | 25 \$* |

*Prix par participant. Vous devrez vous procurer le passeport au coût de 15 \$ (17 \$ pour les anciens) et le kimono au coût de 50 \$ qui vous seront remis par votre instructeur.

ACTIVITÉS 15 ANS ET PLUS

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------|
| Danse Ladystyle Professeure : Jade Lemire | | | | |
| Formule libre, équipes faites sur place. Amenez votre équipement. | | | | |
| 16 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 16 h 30 à 17 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |

Badminton libre

Location d'un terrain pour la session. 3 terrains disponibles. Apportez votre matériel.

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|--------------------------------|--------|
| 15 ans et + | École Rose-des-Vents | Mercredi, 20 h 30 à 23 h | 18 septembre au 18 décembre | 120 \$ |
|-------------|----------------------|--------------------------|--------------------------------|--------|

Cosom adulte

Formule libre, équipes faites sur place. Amenez votre équipement.

| | | | | |
|-------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | École du Grand-Pommier | Mercredi, 20 h 15 à 21 h 45 | 12 semaines | 40 \$ |
|-------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------|

Volleyball libre

Formule libre, équipes faites sur place. Amenez votre équipement.

| | | | | |
|-------------|------------------------|-----------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | École du Grand-Pommier | Mardi, 20 h 30 à 22 h | 12 semaines | 40 \$ |
|-------------|------------------------|-----------------------|-------------|-------|

Espagnol | Professeur : Carlos Jolly

Vous avez envie d'apprendre l'espagnol? Ce cours vous permettra de mieux échanger, tout en apprenant le côté pratique de cette magnifique langue. Idéal pour ceux qui désirent voyager!

| | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 16 ans et + (Débutant — Niveau 1) | École Rose-des-Vents | Lundi, 18 h 15 à 19 h 45 | 12 semaines | 80 \$ |
| 16 ans et + (Débutant — Niveau 2) | École Rose-des-Vents | Lundi, 19 h 45 à 21 h 15 | 12 semaines | 80 \$ |
| 16 ans et + (Intermédiaire/avancé) | École Rose-des-Vents | Jeudi, 19 h à 21 h | 12 semaines | 80 \$ |

Guitare | Professeur : Guy Poulin

Le cours de base s'adresse aux participants désirent apprendre les techniques de base de la guitare. Le cours débutant/intermédiaire s'adresse aux participants ayant déjà une base. ***Les participants doivent fournir leur propre guitare.

| | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 13 ans et + de base | École Rose-des-Vents | Mardi, 19 h 15 à 20 h 15 | 12 semaines | 70 \$ |
| 15 ans et + Débutant/Intermédiaire | École Rose-des-Vents | Mardi, 20 h 15 à 21 h 15 | 12 semaines | 70 \$ |

ACTIVITÉS 15 ANS ET PLUS

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|-----------|------|---------|-------|------|
|-----------|------|---------|-------|------|

Yoga | Professeure : Sophie Tchang

NOUVEAUX HORAIRES

À l'aide d'exercices de posture et de respiration, développez votre souplesse et maintenez la forme physique tout en libérant vos tensions.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Lundi, 20 h 15 à 21 h 45 | 12 semaines | 70 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mardi, 17 h à 18 h | 12 semaines | 70 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 14 h 30 à 16 h | 12 semaines | 70 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Vendredi, 13 h 30 à 15 h | 12 semaines | 70 \$ |

Pilates | Professeure : Audrey Clément

La méthode d'entraînement Pilates privilégie une approche douce et globale permettant de renforcer les muscles, d'améliorer la flexibilité et la posture tout en réduisant le niveau de stress et en apprenant à mieux connaître le corps. Les exercices proposés pourraient également soulager certaines douleurs.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mardi, 19 h à 20 h | 12 semaines | 70 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mardi, 20 h à 21 h | 12 semaines | 70 \$ |

Pilates et étirements | Professeure : Odette Corbeil

La méthode d'entraînement Pilates privilégie une approche douce et globale permettant de renforcer les muscles, d'améliorer la flexibilité et la posture tout en réduisant le niveau de stress et en apprenant à mieux connaître le corps. Les exercices proposés pourraient également soulager certaines douleurs.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Jeudi 9 h 30 à 10 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |
|-------------|-----------------------------|------------------------|-------------|-------|

Zumba® fitness | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites partie de la vague exotique en conditionnement physique. Venez faire la fête durant cette séance de remise en forme!

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | École Rose-des-Vents | Lundi, 20 h 15 à 21 h 15 | 12 semaines | 70 \$ |
| 15 ans et + | École Rose-des-Vents | Mercredi, 19 h à 20 h | 12 semaines | 70 \$ |

Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobic, tonus... voici une combinaison gagnante pour une remise en forme!

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | École Rose-des-Vents | Jeudi, 20 h 15 à 21 h 45 | 12 semaines | 70 \$ |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------|

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|-----------|------|---------|-------|------|
|-----------|------|---------|-------|------|

Mise en forme 50 ans et plus | Professeure : Sophie Tchang

NOUVEAUX HORAIRES

Étirements, aérobic, tonus, voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------|
| 50 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 13 h 30 à 14 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |
| 50 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Vendredi, 12 h 30 à 13 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |

Zumba® Gold | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites partie de la vague exotique en conditionnement physique. Venez faire la fête durant cette séance de remise en forme!

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------|-------------|-------|
| 50 ans et + | École Rose-des-Vents | Lundi, 19 h à 20 h | 12 semaines | 70 \$ |
|-------------|----------------------|--------------------|-------------|-------|

ACTIVITÉS 65 ANS ET PLUS

Yoga aînés | Professeure : Claire Soleil

En combinant relaxation, respiration et postures, le yoga donne de la souplesse au corps, calme le mental et apaise l'esprit. Le yoga lubrifie les articulations, il est excellent pour soulager l'arthrose, l'arthrite, la haute pression sanguine et les problèmes cardiaques. Le yoga proposé est un yoga adapté sur chaise ou sur tapis, enseigné avec douceur et vigilance, qui vous permettra de gagner en VITALITÉ, en Force et en Souplesse.

| | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 65 ans et + Débutant | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Lundi, 9 h 30 à 10 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |
| 65 ans et + Intermédiaire | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Lundi, 10 h 45 à 11 h 45 | 12 semaines | 70 \$ |

Mise en forme 65 ans et plus | Professeure : Claire Soleil

Adapté pour les personnes de 65 ans et plus, ce cours offre une variété d'exercices alliant étirements, aérobic et tonus... une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------|
| 65 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 10 h à 11 h | 12 semaines | 70 \$ |
|-------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------|

FÊTE DE L'HALLOWEEN

Le samedi, 26 octobre de 14 h à 20 h, Parc Paul-Yvon-Lauzon
Spectacle à 15 h

DÉGUISEZ-VOUS ET VENEZ CÉLÉBRER L'HALLOWEEN EN FAMILLE ET ENTRES AMIS, QUELQUES JOURS À L'AVANCE.

Maison hantée, jeux de kermesse, amuseurs publics et jeux gonflables seront de la programmation.

Kiosques de vente de nourriture sur place.

Pour l'horaire complet, consultez la programmation sur le site de la municipalité.

La Municipalité est à la recherche de personnes souhaitant mettre sur pied une maison hantée pour l'événement !
INFO : vlalonde@sjdl.qc.ca

SPECTACLE DE NOËL

LA LUNE DE STELLA

Le samedi, 14 décembre, à 11 h
École Rose-des-Vents

Destiné aux enfants âgés de 2 à 12 ans.

Durée : 40 minutes

Stella sert du rêve aux enfants et parfois même aux plus grands... La magie est bien présente au fond de chacun de nous. Mais, il est parfois bon de côtoyer des étoiles pour y faire valser nos propres étincelles.

INFO : Service des loisirs,
450 623-1072, poste 229.



Retour de l'horaire régulier

La bibliothèque reprendra son horaire régulier dès le 1^{er} septembre 2019.

À NE PAS MANQUER :

SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

Du 19 au 26 octobre 2019

Afin de souligner la semaine des bibliothèques publiques, la bibliothèque municipale acquitte tous vos frais de retard! Si vous avez égaré votre carte, une nouvelle vous sera offerte, sans frais. De plus, c'est le moment idéal pour vous abonner (si vous ne l'êtes pas encore!) et pour découvrir les nombreux services de votre bibliothèque.



On vous attend en grand nombre!

PANIQUE DANS LA BIBLIOTHÈQUE : LA CRÉDULITÉ SERA VOTRE PIRE ENNEMIE...

Le 21 octobre, un « escape game » débarque dans votre bibliothèque!

Saurez-vous élucider le mystère?

Petits et grands, prenez part à une enquête grandeur nature! En combinant sciences, débrouillardise et esprit d'investigation, les participants vivront une expérience originale et ludique, et tenteront de déconstruire une vague d'idées reçues dans le temps alloué.

Équipe de 3 à 5 joueurs, à partir de 11 ans. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Le lundi 21 octobre 2019

Réservez votre plage horaire au 450 623-1072, poste 267



LES ACTIVITÉS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Inscription obligatoire

L'HEURE DU CONTE

Activité conçue pour faire découvrir le goût de la lecture aux enfants de 3 à 6 ans.

Prochaines dates :

- Samedi 21 septembre (9 h 15)
- Samedi 19 octobre (9 h 15)
- Samedi 16 novembre (9 h 15)

CLUBS DE LECTURE

JEUNES – 8 À 11 ANS

Venez écouter des extraits de livres afin de découvrir de nouveaux romans.

Prochaines dates :

- Mercredi 11 septembre (18 h 15)
- Mercredi 9 octobre (18 h 15)
- Mercredi 13 novembre (18 h 15)

ADOS – 12 À 17 ANS

En collaboration avec le Réseau CJ, ce club vise à faire découvrir aux jeunes le monde de la littérature par le jeu, à développer leur culture littéraire et à leur faire vivre une expérience collective autour du livre.

Prochaines dates :

- Lundi 30 septembre (18 h 15)
- Lundi 28 octobre (18 h 15)
- Lundi 25 novembre (18 h 15)

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Pour tous! Venez découvrir les jeux de société offerts à votre bibliothèque. Une animatrice sera sur place pour présenter plusieurs jeux, que vous pourrez essayer sur place. Plaisir et fous rires garantis!

Le samedi 23 novembre dès 13 h.

CLUB DE MARCHÉ

Rejoignez-nous pour une marche d'une trentaine de minutes, tous les mardis matin dès 10 h. Départ du parc Paul-Yvon-Lauzon. Marche annulée en cas de mauvaise température.

INFORMATION

450 623-1072, poste 229.



CLUB DE L'ÂGE D'OR

Les activités reprennent le 5 septembre 2019, à la salle municipale.

L'Âge D'Or est un groupe où la bonne humeur et le plaisir règne! Chaque jeudi, jouez à la pétanque et au baseball-poche en après-midi et aux cartes et crible en soirée. Légers goûters offerts moyennant une légère contribution et une carte de membre.

15 septembre, 2 octobre et 17 novembre :

Whist militaire à 13 h 30

19 septembre :

Assemblée générale à 15 h

2 novembre:

Souper et danse Bal en blanc au Chalet du ruisseau

INFORMATION : Gyslaine Lacerte, 450 623-3072

ATELIER SUR LA PRÉVENTION DES FRAUDES ET ABUS

Le 8 octobre à 9 h à la salle municipale

Donné par l'agente Brunet de la section de la prévention et des relations avec la communauté de la Régie de police du lac des Deux-Montagnes, cet atelier vise à sensibiliser les aînés à diverses situations possibles d'abus et de fraudes et à leur donner des conseils afin de les prévenir. L'agente relatera des cas réels et pourra répondre aux questionnements sur ce sujet.