

NOUVEAU! COURS DE CHANT

p.14 et 16

CAMP D'HIVER

p. 21



MODALITÉS D'INSCRIPTION

QUAND S'INSCRIRE ?



**Du 9 au 15 décembre 2019
(pour les résidents seulement)**

Du 16 au 20 décembre 2019 (pour tous)

**LA SESSION DÉBUTE LE
SAMEDI 11 JANVIER 2020**

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

SI LES COURS SONT ANNULÉS PAR LA MUNICIPALITÉ, LA TOTALITÉ DES COÛTS VOUS SERA REMBOURSÉE. NOTEZ QUE, SELON LA POLITIQUE EN VIGUEUR, LES ANNULATIONS VOUS SERONT COMMUNIQUÉES PAR COURRIEL.

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Carte de crédit
- Carte de débit
- Argent comptant
- **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.

COMMENT S'INSCRIRE?

En ligne

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 loisirs. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur « Créez mon dossier famille ou membre ».
- Si vous avez déjà procédé à une inscription, mais que vous n'avez pas de code d'utilisateur, contactez le Service des loisirs au 450 623-1072, poste 229.

En personne

- À l'hôtel de ville
- 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 16 décembre.
- 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'une personne 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 via 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 (piscine, aréna, etc.), seront remboursés jusqu'à concurrence de **200 \$ par enfant de moins de 18 ans et jusqu'à un maximum de 800 \$ par famille, par année.** Retournez le formulaire, disponible en ligne ou auprès du Service des loisirs, accompagné d'une copie des pièces justificatives, et ce, au plus tard le 1^{er} novembre de l'année au cours de laquelle les frais ont été engagés. Le remboursement auquel vous avez droit vous sera envoyé en décembre.

ACTIVITÉS D'UN JOUR

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

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

En collaboration avec la Croix-Rouge canadienne et Atout Plus.

Visé 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 mars, 9 h à 15 h | 45 \$ |
|------------|-----------------------------|----------------------------|-------|

Gardien averti | Gestion F.J. / France Joannette

En collaboration avec la Croix-Rouge canadienne et Atout Plus.

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 21 mars, 8 h 30 à 16 h 30 | 45 \$ |
|-------------|-----------------------------|----------------------------------|-------|

Conférence : Prévention des incendies à domicile |

En collaboration avec le Service de sécurité incendie et le groupe de bénévoles en sécurité civile

Explication et présentation des différents avertisseurs de fumée et de CO2. Explication, présentation et manipulation des différents modèles d'extincteurs portatifs. Plan d'évacuation d'un domicile. Tirage sur place.

| | | | |
|-------------|------------------|------------------------|---------|
| 14 ans et + | Salle municipale | Mardi 11 février, 19 h | Gratuit |
|-------------|------------------|------------------------|---------|

Premiers soins |

Guillaume Dorion (en collaboration avec le Service de sécurité incendie)

Formation visant à doter les participants de notions pour prodiguer des premiers soins en situation d'urgence. On y aborde notamment la respiration artificielle.

| | | | |
|-------------|------------------|-------------------------------|------|
| 15 ans et + | Salle municipale | Samedi 22 février, 8 h à 16 h | 5 \$ |
|-------------|------------------|-------------------------------|------|



ACTIVITÉS JEUNESSE

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|---|-----------------------------|---------------------------|-------------|-------|
|  Professeure : Pomette | | | | |
| 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 Ratons Fripons 20 à 24 mois | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Samedi, 8 h 30 à 9 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Oursons mignons 2 ans à 2 ½ ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les P'tits loups filous 2 ½ ans à 3 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Renards Débrouillards 3 à 4 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Samedi, 11 h 30 à 12 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |

Zumba® Kids | Professeure : Caroline Martel

Cours de danse de style Zumba avec routines adaptées à l'âge des participants.

| | | | | |
|------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 7 à 13 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mardi, 18 h 05 à 18 h 50 | 12 semaines | 60 \$ |
|------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|-------|

Chant

PAS DE COURS LE LUNDI 2 MARS

NOUVEAU!

Les participants apprendront les notions de base pour bien chanter (respiration, vocalises, postures). Des exercices simples pour bien échauffer la voix et à la fois développer le sens du rythme et l'oreille musicale. Apprentissage de chansons dans des styles variés.

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|--------|
| 7 à 11 ans | École Rose-des-Vents | Lundi, 18 h 15 à 19 h 15 | 12 semaines | 100 \$ |
| 12 à 15 ans | École Rose-des-Vents | Lundi, 19 h 15 à 20 h 15 | 12 semaines | 100 \$ |

Multiactivités | Professeurs : Pomette et Nacho

Un choix d'activités amusantes, en rotation chaque semaine.

| | | | | |
|------------|------------------------|--------------------------|-------------|-------|
| 5 à 12 ans | École du Grand-Pommier | Vendredi, 18 h 30 à 20 h | 12 semaines | 60 \$ |
|------------|------------------------|--------------------------|-------------|-------|

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

Dessin | Cours offert par l'Atelier 131 PAS DE COURS LE MERCREDI 4 MARS

Cours visant à apprendre à l'enfant à dessiner des éléments spécifiques et à enrichir sa créativité par des apprentissages structurés. Vous retrouverez la liste du matériel nécessaire 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 \$ |

Cosom | Professeur : Éric Mathieu

Ligue amicale de hockey cosom pour les jeunes âgés de 6 à 15 ans, 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 \$ |

Mini-gym | Professeure : Myriame Bélanger PAS DE COURS LE MARDI 3 MARS

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 \$ |
|------------|----------------------|-----------------------|-------------|-------|

Gymnastique | Professeure : Myriame Bélanger PAS DE COURS LE MARDI 3 MARS ET LE JEUDI 5 MARS

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, à 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 \$ |

ACTIVITÉS JEUNESSE

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------|
| Danse Professeure : Jade Lemire | | | | |
| Cours de danse adaptés selon différents groupes d'âge. | | | | |
| Prédanse 2 et 3 ans *cours parent/enfant | 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 \$ |
| Hip-hop 5 à 8 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 11 h à 12 h | 12 semaines | 55 \$ |
| Ballet jazz à 8 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 12 h 30 à 13 h 30 | 12 semaines | 55 \$ |
| 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 \$ |



*Un montant d'environ 15 \$ sera demandé en cours de session pour l'achat d'un costume de spectacle. Pour plus de détails et pour l'achat des billets, voir la professeure.

ACTIVITÉS 15 ANS ET PLUS

Badminton libre

FERMÉ LES 3 ET 4 MARS 2020

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

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|--------|
| 15 ans et + | École Rose-des-Vents | Mardi, 20 h 15 à 23 h | 14 janvier au 7 avril | 120 \$ |
| 15 ans et + | École Rose-des-Vents | Mercredi, 20 h 15 à 23 h | 15 janvier au 8 avril | 120 \$ |

Danse multi | Professeure : Jade Lemire

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------|
| 16 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Dimanche, 16 h 30 à 17 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------|

Chant | Professeure : Christine Quesnel

PAS DE COURS LE LUNDI 2 MARS

NOUVEAU!

Les participants apprendront les notions de base pour bien chanter (respiration, vocalises, postures) Des exercices simples pour bien échauffer la voix et à la fois développer le sens du rythme et l'oreille musicale. Apprentissage de chansons dans des styles variés.

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|--------|
| 16 ans et + | École Rose-des-Vents | Lundi, 20 h 15 à 21 h 15 | 12 semaines | 120 \$ |
|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|--------|

ACTIVITÉS 15 ANS ET PLUS

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

Cosom libre

Apportez votre matériel.

| | | | | |
|-------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------|
| 15 ans et + | École du Grand-Pommier | Mercredi, 20 h 15 à 22 h 30 | 15 janvier au 1 ^{er} avril | 40 \$ |
|-------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------|

Zumba® fitness | Professeure : Josée Lusignan

PAS DE COURS LE LUNDI 2 MARS
ET LE MERCREDI 4 MARS

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites 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 \$ |

Pilates | Professeure : Audrey Clément

La méthode d'entraînement Pilates privilégie une approche douce et globale qui vous permettra de renforcer vos muscles, d'améliorer votre flexibilité et votre posture tout en réduisant le stress. Par le biais de ce cours, vous apprendrez aussi à mieux connaître votre 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

PAS DE COURS
LE JEUDI 5 MARS

Cours proposant une série d'étirements et d'exercices inspirés de la méthode Pilates.

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

Yoga | Professeure : Sophie Tchang (lundi, mercredi, vendredi) Professeure : Claire Soleil (mardi)

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 30 à 22 h | 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 15 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Vendredi, 13 h 30 à 15 h | 12 semaines | 70 \$ |

ACTIVITÉS MULTIÂGES

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

Taekwondo | Professeurs : Rénald et Jean-Sébastien Renaud

DÉBUTANT : ceinture blanche à ceinture blanche barrée jaune

INTERMÉDIAIRE : ceinture jaune à ceinture verte

AVANCÉ : ceinture verte et plus

COMBAT ET POOMSE (KATA) : 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 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 55 \$, qui vous seront remis par votre instructeur.

Yoga parent/enfant | Professeure : Jade Blanchard

Passer 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.

| | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------|-----------------------|
| 8 ans et + Avec parent | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 18 h 15 à 19 h 15 | 12 semaines | 60 \$/ participant |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------|-----------------------|

Activités libres en gymnase

| | | | |
|---|------------|------------------------|---|
| Badminton* | 8 ans et + | École Rose-des-Vents | Samedi 18 janvier, 13 h à 15 h |
| Parcours gymnastique | 5 ans et + | École Rose-des-Vents | Samedi 25 janvier, 13 h à 15 h |
| Patinage libre | Pour tous | Parc Jacques-Paquin | Samedi 1 ^{er} février, 11 h à 15 h |
| Hockey cosom** | 8 ans et + | École du Grand-Pommier | Samedi 8 février, 13 h à 15 h |
| Parcours actif et de développement moteur | 1 à 6 ans | École Rose-des-Vents | Samedi 15 février, 13 h à 15 h |

*Vous devez apporter votre raquette (quelques-unes sont disponibles pour prêt)

**Apportez vos bâtons avec palette en plastique (quelques-uns sont disponibles pour prêt)

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

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

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

Adapté aux 50 ans et plus, ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. 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

PAS DE COURS LE LUNDI 2 MARS

S'adresse surtout aux débutants âgés de 50 ans et plus, désireux de reprendre une activité physique, tout en s'amusant! Idéal pour des seniors ou pour les participants qui sont physiquement limités ou inactifs. Nul besoin de savoir danser pour suivre des cours.

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

Yoga aînés | Professeure : Claire Soleil

PAS DE COURS LE LUNDI 2 MARS
ET LE MERCREDI 4 MARS

En combinant relaxation, respiration et postures, le yoga donne de la souplesse au corps, calme le mental et apaise l'esprit. 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 + débutant | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 10 h 45 à 11 h 45 | 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

PAS DE COURS LE
MERCREDI 4 MARS

Adapté aux 65 ans et plus, ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobic, tonus... voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|----------------------------|-------------|-------|
| 65 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 | 12 semaines | 70 \$ |
|-------------|-----------------------------|----------------------------|-------------|-------|



ASSOCIATIONS SPORTIVES municipales et régionales

Baseball

ABLMDM

Détails au www.abmldm.org

Inscription dès la fin janvier 2020,
directement auprès de l'Association

Soccer

Révolution FC

Clientèle : 4 ans et plus

Inscription dès maintenant

Football

Association régionale de football Laurentides- Lanaudières

Clientèle : 6 à 14 ans

Renseignements supplémentaires
concernant l'inscription : www.arfill.com

Balle molle

Association de balle molle de Saint-Eustache

Clientèle : 6 à 18 ans • Été 2020 (début fin mars)

Inscription dès maintenant par le logiciel SportPlus

Crosse

Association de crosse de Saint-Eustache

Clientèle : 6 à 14 ans (filles et garçons)
Printemps/été 2020 (mars à juillet)

Inscription dès maintenant par le logiciel
SportPlus

PORTES OUVERTES!

Samedi 14 décembre,
9 h à 10 h 45
École Rose-des-Vents

Programme destiné aux enfants âgés
de 12 mois à 4 ans



JOURNÉE CHOCOLAT CHAUD

NOUVEL HORAIRE!

Samedi 1^{er} février, de 11 h à 15 h
Parc Jacques-Paquin

La 10^e édition de l'Après-midi Chocolat chaud
proposera mascottes, jeux gonflables, animation,
démonstration de sculpture sur glace patin libre...
venez profiter des joies de l'hiver avec nous!

Chocolat chaud, café et bouillon de poulet offerts
à celles et ceux qui apporteront leurs contenants!



SPECTACLE DE NOËL

LA LUNE DE STELLA

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.

CAMP D'HIVER SPÉCIAL RELÂCHE

Du 2 au 6 mars 2020

Inscription du 27 janvier au 14 février

Cet hiver, les écoliers sont invités à venir profiter d'une semaine de relâche
thématique des plus amusantes avec nos animateurs!

Offert à tous les élèves, de la maternelle à la 6^e année.

INSCRIPTION À LA SEMAINE : 85 \$ (service de garde inclus)

INSCRIPTION À LA JOURNÉE : 30 \$ (service de garde inclus)

De 7 h à 18 h, au Pavillon Jean-Claude-Brunet du parc Paul-Yvon-Lauzon

Lundi : Sciences

Jeudi : Carnaval

Mardi : Cabane à sucre

Vendredi : Pyjama Party

Mercredi : MarioBros



NOUVEAU! REMBOURSEMENT DE FRAIS DE NON- RÉSIDENTS POUR LES 65 ANS ET +

Les 65 ans et + disposent désormais d'un remboursement des frais de non-résidents encourus lors d'inscription à des activités de loisirs ou de culture non offertes à la municipalité, du fait que celle-ci ne possède pas les installations nécessaires à leur pratique (aréna, piscine intérieure, etc.). Pour faire une demande de remboursement, veuillez remplir le formulaire prévu à cet effet sur le site Internet de la Municipalité (section Loisirs – Politique de remboursement des frais de non-résidents) ou en personne à l'hôtel de ville.

ACTIVITÉS DU CLUB DE L'ÂGE D'OR

Rencontres hebdomadaires les jeudis en après-midi et en soirée, à compter du 9 janvier 2020.

12 décembre :

Souper des fêtes à la salle municipale

19 janvier, 9 février et 15 mars :

Whist militaire à la salle municipale (13 h 30)

13 février :

Souper de la Saint-Valentin à la salle municipale (18 h)

INFORMATION : Gyslaine Lacerte, 450 623-3072

CLUB DE MARCHÉ

Rendez-vous au parc Paul-Yvon-Lauzon, tous les mardis matin, à 10 h, (si la température le permet) afin de prendre une marche d'une trentaine de minutes en compagnie d'un groupe de marcheurs dynamiques!

INFORMATION : 450 623-1072, poste 229.



À NE PAS MANQUER : VENTE DE LIVRES USAGÉS

7 au 11 janvier 2020

Profitez de la vente de livres usagés de la bibliothèque qui se tiendra du 7 janvier au 11 janvier 2020 afin de regarnir vos étagères. Les livres seront vendus entre 50 ¢ et 2 \$ (une véritable aubaine !). Vous ferez d'une pierre deux coups, car, en plus de vous faire plaisir, vous aiderez la bibliothèque à amasser des fonds qui seront réinvestis dans diverses activités.



Heures d'ouverture du temps des fêtes

Veuillez prendre note que la bibliothèque sera fermée du 23 décembre au 2 janvier inclusivement.



Samedi 7 décembre 2019, à 10 h
Inscription obligatoire • 6 ans et +

Venez rencontrer des animaux vivants!

Présentation éducative dynamique sur la biodiversité, animée par une zoologiste.

Osez-vous devenir un zoologiste en action, l'instant d'un atelier scientifique mémorable?

Apprendre en s'amusant, c'est génial!



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 14 décembre (9 h 15)
- Samedi 18 janvier (9 h 15)
- Samedi 8 février (9 h 15)
- Samedi 14 mars (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 décembre (18 h 15)
- Mercredi 8 janvier (18 h 15)
- Mercredi 12 février (18 h 15)
- Mercredi 11 mars (18 h 15)

ADOS – 12 À 17 ANS

Tu aimes la lecture? Viens partager tes livres coups de coeur avec nous.

Prochaines dates :

- Lundi 16 décembre (18 h 15)
- Lundi 24 janvier (18 h 15)
- Lundi 27 février (18 h 15)
- Lundi 30 mars (18 h 15)