Session printemps

8 semaines → début 8 avril

Inscription :

25, 26, 27 mars pour les résidents seulement
28 et 29 mars pour tous

Inscription via Sport-Plus en suivant le lien vers le code QR ou en personne à l'Hôtel de ville.

- 25 % de rabais sur la 2e inscription dans la même famille (ne s'applique pas aux non-résidents)
- Non-résident : un frais supplémentaire de 50 % sera appliqué
- Frais de retard (Inscription après la période) : 20 $
- Aucun remboursement ne sera accepté après le 2e cours, sauf sur présentation d'un billet médical.

Coût :

Enfants : 50 $*
Adultes : 65 $*

*Certaines exceptions s'appliquent

0-5 ans	MINI-TENNIS (3-5 ans)*	Lundi, 17 h
5-14 ans	TENNIS (6-9 ans)*	Lundi, 18 h
	TENNIS (10-14 ans)*	Lundi, 19 h
14 ans et +	BADMINTON	Lundi, 19 h
	BADMINTON	Mardi, 19 h
	INITIATION AU PICKLEBALL	Mercredi, 19 h
	MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	Mardi, 19 h
	PILATES	Mercredi, 20 h
	PILATES ET ÉTIREMENTS	Jeudi, 9 h 30
	TENNIS*	Lundi, 20 h
	YOGA	Lundi, 20 h 30
	YOGA	Mardi, 14 h
	YOGA	Vendredi, 13 h
	YOGA NIDRA	Mercredi, 19 h
	ZUMBA	Mercredi, 18 h

* Début de la session: Le 6 mai 2024 pour une durée de 4 semaines.

50 ans et +	MISE EN FORME	Mardi, 13 h
	MISE EN FORME	Vendredi, 12 h
	TENNIS*	Lundi, 16 h

65 ans et +	YOGA CHAISE	Lundi, 9 h
	YOGA CHAISE	Mercredi, 10 h 45
	YOGA TAPIS	Jeudi, 11 h
	MARCHE ACTIVE	Mardi, 10 h
	MISE EN FORME	Mercredi, 9 h 30

* Début de la session: Le 6 mai 2024 pour une durée de 4 semaines.

Conférences et formations

Gardien averti ($)

(Offert dans les écoles lors des journées pédagogiques)

- École du Grand-Pommier 8 avril
- École Rose-des-Vents 9 mai

Prêt à rester seul ($)

(Offert dans les écoles lors des journées pédagogiques)

- École du Grand-Pommier 14 mai
- École Rose-des-Vents 7 juin

Une maison propre et écolo en toute simplicité ($)

Fabrication de trois produits : pastilles pour le lave-vaisselle, lessive liquide et crème à récurer.

Par Bocaux & co.

- 23 avril, 19 h

Conférence aînés : Le bonheur il est là!

Tout en humour : Partage de moments cocasses, de pépites de petits bonheurs et de souvenirs.

Par Marie-Paule Charbonneau

- Gratuit
- 24 avril, 13 h 30

Jardiner pour les pollinisateurs 101

Cette formation permet d'acquérir les connaissances de base sur les pollinisateurs, les plantes indigènes et leur importance pour la biodiversité.

Vous repartirez avec toutes les compétences requises pour aménager un jardin accueillant pour les pollinisateurs!

Bloc 1 :
Qu'est-ce qu'une plante mange en hiver?

Bloc 2 :
Raffinez votre pouce vert

Bloc 3 :
Devenez un gardien des pollinisateurs!

- Gratuit
- 10 – 17 et 24 avril, 18 h – 21 h

Pour vous inscrire : sjdl.qc.ca dans la section Loisirs et culture.

Nous recherchons

Le Service des loisirs et de la culture souhaite bonifier et diversifier son offre d'activités de loisirs afin de répondre à la demande toujours grandissante de ses citoyens.

Envoyez-nous votre offre de service!

- **Par courriel à l'adresse suivante: loisirs@sjdl.qc.ca**

Camp de jour

→ 25 juin au 16 août

Inscription :

6 au 10 mai pour les résidents seulement - 13 au 17 mai pour tous

Inscription via Sport-Plus. Suivez le lien vers le code QR ou inscrivez votre enfant en personne au pavillon Jean-Claude-Brunet.

Coût :

Coût pour huit (8) semaines :
315 $ sans service de garde / 435 $ avec le service de garde

Inscription à la semaine : 120 $ (incluant le service de garde)

Semaine supplémentaire (19 au 23 août) :
120 $ (incluant le service de garde et la sortie)

- 25 % de rabais sur la 2e inscription dans la même famille (applicable pour les résidents seulement et sur le camp régulier uniquement)
- Non-résident : 50 % supplémentaire au coût
- Frais de retard (inscription après la période) : 20 $
- Aucun remboursement après le 15 juin, sauf sur présentation d'un billet médical.

Sorties à la carte ($)

Inscriptions obligatoires avant le 1er juin

Pour plus de détails :
www.sjdl.qc.ca/loisirs-et-culture/camp-de-jour

Programme Ados 12-14 ans

→ 4 juillet au 10 août

S'adresse aux jeunes de 6e année (complétée) à secondaire 2

- Le programme est offert trois jours par semaine
- Le tarif varie d'une semaine à l'autre et inclut la sortie. D'autres sorties (gratuites) à proximité sont à prévoir (plage, skatepark, parc d'Oka, etc.)
- Le déplacement lors de ces sorties se fera à vélo.

Pour plus de détails :
www.sjdl.qc.ca/loisirs-et-culture/camp-de-jour

La Mouvance
Centre de femmes

Centre La mouvance – Atelier d'automassage

Cet atelier offert par Nicole Couture, massothérapeute d'expérience, fournit les apprentissages nécessaires afin de développer des compétences en automassage.

Pour femmes seulement, inscription obligatoire.

- 29 avril 13h30 – Pavillon Jean-Claude-Brunet
- Activité gratuite
- Pour vous inscrire: sjdl.qc.ca dans la section Loisirs et culture.

Plongez dans le mystérieux royaume des pollinisateurs!

MA BIBLIO À MOI
Quand je veux où je veux.

→ 4 mai à 10 h – Bibliothèque, 70 Montée du Village, Saint-Joseph-du-Lac

→ Activité gratuite

En collaboration avec le service de l'urbanisme, de l'environnement et du développement durable, embarquez avec nous pour une expérience éducative unique! Jeux ludiques, observations captivantes et discussions en groupe vous révéleront les secrets fascinants de nos précieux pollinisateurs.

Comme une douce transition vers le mois de mai, découvrez pourquoi la municipalité encourage vivement ses citoyens à laisser leurs pelouses s'épanouir, offrant ainsi un refuge florissant pour nos amis ailés. Venez comprendre l'importance de cette démarche et participez à la préservation de la biodiversité locale.

Horaire

Mardi	9 h à 20 h
Mercredi	9 h à 16 h
Jeudi	9 h à 20 h
Vendredi	9 h à 16 h
Samedi	9 h à 15 h

Suggestion de lectures

La vie secrète des écrivains
Guillaume Musso

Adaptation du roman en bande dessinée. En 1999, l'écrivain Nathan Fawles se retire de la vie publique sur l'île sauvage de Beaumont en Méditerranée. Vingt ans plus tard, une jeune journaliste suisse, Mathilde Monney, débarque dans son havre de paix, bien décidée à l'interviewer. Mais la découverte d'un corps de femme sur une plage entraîne le bouclage de l'île. Les deux protagonistes se confrontent alors dans un face à face dangereux.

Occupe-toi de tes oignons
Claudia Turmel

La collection *Chacun son jardin* aborde des enjeux en lien avec les habiletés sociales auprès des enfants de 4 à 12 ans. Grâce à beaucoup de folie et d'humour, on sème des graines d'apprentissage qui s'épanouiront pour le reste de leur vie..

L'heure du conte de Mamie poule

GRATUIT

Participez à une expérience captivante où votre enfant explorera la joie d'être emporté par des récits enchanteurs et découvrira l'émerveillement d'un monde imaginaire. En clôture de cette activité, laissez-vous séduire par une séance de bricolage créatif!

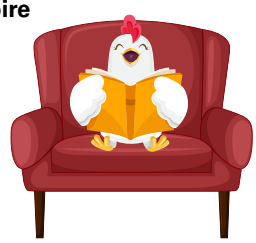
Pour les 3 à 6 ans.
Inscription obligatoire

Prochaines dates :

→ **20 avril à 9 h 45**

→ **11 mai à 9 h 45**

→ **8 juin à 9 h 45**



Suggestion de jeux de société

Dodo

C'est presque l'heure du grand rituel annuel de l'OEuf de Dodo, sacré pour la tribu! Comme chacun le sait, le Dodo est un oiseau très maladroit, et il n'est pas rare qu'il fasse malencontreusement tomber son OEuf du nid. Voilà pourquoi les Hagulaminapitopasi surveillent très attentivement l'OEuf de Dodo et construisent à la hâte de nombreuses passerelles pour le faire descendre de la montagne en toute sécurité.

Sur les traces de Darwin

Vingt ans après son expédition autour du monde, Charles Darwin écrit De l'origine des espèces. Il veut recueillir de nouvelles informations sur la vie animale, en particulier sur les continents qu'il a à peine explorés. Qui d'autre que de jeunes naturalistes avides de découvertes pourraient aider le célèbre érudit à terminer la rédaction de son ouvrage le plus célèbre?

Venez visiter la grainothèque! Trois nouvelles variétés de semences sont offertes.