



Session printemps

8 semaines → début 14 avril 2025

Inscription :

Résidents : 31 mars, 1-2 avril

Tous : 3-4 avril

Inscription via Sport-Plus, en personne à l'hôtel de ville
ou suivez le lien vers le code QR.



- 25 % sur la 2^e 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 2^e cours, sauf sur présentation d'un billet médical.

Coût :

Enfants : 55 \$
Adultes : 70 \$

Pour plus de détails :

loisirs@sjdl.qc.ca
450-623-1072 option 4



0-5 ans

MINI-TENNIS (3-5 ans)
Débute le 28 avril 2025 pour 6 semaines.

Lundi, 17 h – 18 h

5-14 ans

TENNIS (6-9 ans)
Débute le 28 avril 2025 pour 6 semaines.

Lundi, 18 h – 19 h

TENNIS (10-14 ans)
Débute le 28 avril 2025 pour 6 semaines.

Lundi, 19 h – 20 h

TAEKWONDO

Lundi, 18 h – 19 h 30
Mercredi, 18 h – 19 h 30

14 ans et +

BADMINTON LIBRE

Lundi, 19 h – 21 h

BADMINTON LIBRE

Mardi, 19 h – 21 h

PICKLEBALL (débutant)

Mercredi, 18 h – 19 h 30 h

PICKLEBALL
(intermédiaire et avancé)

Mercredi, 19 h 30 – 21 h

PILATES

Mercredi, 15 h 30 – 16 h 30

PILATES

Mercredi, 20 h 15 – 21 h 15

PILATES ET ÉTIREMENTS

Lundi, 13 h – 14 h

TENNIS

Débute le 28 avril 2025 pour 6 semaines.

Lundi, 20 h – 21 h

YOGA

Lundi, 20 h 30 – 22 h

YOGA

Mardi, 14 h – 15 h 30

YOGA

Vendredi, 13 h – 14 h 30

YOGA NIDRA

Mercredi, 19 h - 20 h

ZUMBA

Mardi, 18 h 30 – 19 h 30

TAEKWONDO

Lundi, 18 h – 19 h 30
Mercredi, 18 h – 19 h 30



50 ans et +

MISE EN FORME	Mardi, 13 h – 14 h
MISE EN FORME	Vendredi, 12 h – 13 h
TENNIS Débute le 28 avril 2025.	Lundi, 16 h – 17 h
ZUMBA GOLD	Jeudi, 10 h – 11 h

65 ans et +

MARCHE ACTIVE	Mardi, 10 h – 11 h
YOGA CHAISE	Lundi, 9 h 30 - 10 h 30
YOGA TAPIS	Lundi, 10 h 45 - 11 h 45

Saviez-vous que...

Afin d'encourager la pratique de l'activité physique, la Municipalité adopte la Politique encourageant la pratique de l'activité physique, laquelle permet aux citoyens actifs de bénéficier de différentes formes de subventions.

TROIS MESURES SONT EN PLACE POUR VOUS AIDER À BOUGER :

- Remboursement de 50 % des frais de la passe d'Oka – Profitez du Parc national d'Oka à moindre coût!
- Remboursement des frais de non-résidents – Inscrivez-vous à des activités sportives offertes à l'extérieur de la municipalité.
- Bourses d'élite sportive – Un soutien financier pour nos athlètes locaux qui se démarquent dans leur discipline.
- Bonne nouvelle! Les nouveaux formulaires, encore plus simples à remplir, sont maintenant disponibles sur votre portail citoyen.

Pour en savoir plus, consultez la politique complète sur notre site web!



Camp de jour

→ 25 juin au 15 août

Pour inscription, coûts et sortie à la carte

Résidents : 5 au 11 mai

Tous : 12 au 16 mai

Inscription via Sport-Plus, en personne au pavillon Jean-Claude-Brunet ou suivez le lien vers le code QR.



Coût :

Coût pour huit (8) semaines :

360 \$ sans service de garde / 500 \$ avec le service de garde

Inscription à la semaine : 140 \$ (incluant le service de garde)

Semaine supplémentaire (18 au 22 août) :

140 \$ (incluant le service de garde et la sortie)

- 25 % de rabais sur la 2^e 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 1^{er} juin

Pour plus de détails :

→ campdejour@sjdl.qc.ca



Programme Ados 12-14 ans

Inscription :

À compter du 5 mai 2025 (inscription possible jusqu'au mardi de la semaine précédente)

Inscription via Sport-Plus, en personne au pavillon Jean-Claude-Brunet ou suivez le lien vers le code QR.



S'adresse aux jeunes de 6^e 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 :

- campdejour@sjdl.qc.ca

Activités et ateliers ponctuels



Gardien averti

Dimanche 13 avril

Places limitées

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- Coût : Résident et non-résident 55 \$
- Lieu : Centre Ste-Marie, 95 chemin Principal
- Heures : 9h – 17h



Prêt à rester seul

Dimanche 13 avril

Places limitées

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- Coût : Résident et non-résident 55 \$
- Lieu : Centre Ste-Marie, 95 chemin Principal
- Heures : 9 h – 15 h



Fabrique ton enseigne néon!

Dimanche 27 avril

Places limitées.

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- Coût : Résident 35 \$
Non-résident 52,50 \$
- Lieu : Centre Ste-Marie, 95 chemin Principal
- Heures : Groupe 1 : 9 h – 10 h
Groupe 2 : 10 h15 – 11 h 15

Inscription aux ateliers et conférences sur Sport-Plus





Cuisine collective

À table avec la cuisine collective de Saint-Joseph-du-Lac!

Inspirée par le plan d'action de la politique familiale et des aînés, ainsi que par le plan d'action de la communauté nourricière, notre cuisine collective mijote bien plus que de bons petits plats! Au menu : réduction du gaspillage alimentaire, préparation de mets savoureux et nutritifs, et une redistribution à la communauté.

Bon printemps et bonne popote !



Réservez votre place aux fourneaux!

Notre cuisine collective ouvre ses portes aux organismes municipaux! Si vous souhaitez mettre la main à la pâte et utiliser cet espace, faites-nous parvenir votre demande à cuisine@sjdl.qc.ca!

Une question? Une suggestion? Nous sommes toujours à l'écoute!

Une épicerie à moindre coût

Parce que bien manger ne devrait pas coûter les yeux de la tête, voici un bon plan pour alléger votre panier d'épicerie! Chaque jeudi, le site Ma vie simplifiée dresse une liste des meilleurs rabais de la semaine pour vous aider à remplir votre garde-manger sans casser votre tirelire.

→ Consultez les offres ici :



La recette de la saison Un délice printanier à savourer

Le printemps rime avec cabanes à sucre et produits de l'érable. Cette saison, nous vous proposons une recette qui marie deux saveurs phares de Saint-Joseph-du-Lac : **l'érable et la pomme**.

À vos tabliers!

Testez le Gâteau renversé à l'érable et aux pommes de grand-mère et partagez nous vos photos!
cuisine@sjdl.qc.ca



→ Recette ici : erableduquebec.ca/recettes/gateau-renverse-a-lerable-et-aux-pommes-de-grand-mere/



Carrefour 50+

Kinésiologie 50+

Quel est le rôle d'un kinésologue?

Il conçoit des programmes d'activités physiques, sécuritaires et adaptés aux besoins de la clientèle, dans le but de développer une pratique autonome et durable d'activités physiques. Il fait la promotion des bienfaits des saines habitudes de vie et de l'activité physique afin d'améliorer ou maintenir la santé globale.

Dès le 16 avril 2025,
les mercredis de 13 h à 14 h

→ **Gestion des douleurs chroniques**
Intensité : faible à modérer

Ce cours vise à améliorer et à maintenir différentes routines qui vous permettront de réduire vos tensions et vos douleurs tout en créant de l'espace articulaire. Votre corps vous remerciera de mieux bouger!

→ **165 \$ pour les 8 semaines**

Peter Manguain, Kinésologue/ Naturopathe / Neurothérapeute / Spécialiste en mobilité et optimisation du mouvement en douleurs chroniques et performance.

INSCRIPTION :

→ **Courriel : carrefour50@cabartisans.org**
Tél : 450-472-9540 p. 1224



Secret de vitalité : L'art de l'automassage avec Nicole Couture

Dès le 16 avril,
les mercredis de 14 h 30 à 15 h 30

Découvrez comment vous procurer détente et bien-être, de manière autonome!

Apprenez à concocter votre "potion massagique" en pratiquant de petits gestes simples et efficaces, au quotidien.

Rejoignez Nicole Couture, massothérapeute chevronnée et formatrice en automassage, comptant plus de 20 ans d'expérience.

Un bien-être tout en douceur! Bienvenue à tous les 50 ans et plus!

INSCRIPTION :

- **100 \$ pour les 8 semaines**
- **Courriel : carrefour50@cabartisans.org**
Tél : 450-472-9540 p.1224
- **www.carrefour50.org/programmation**



Bibliothèque municipale



Horaire régulier

DIMANCHE ET LUNDI : FERMÉS

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



Atelier création de BD

12 avril, 13 h

- Places limitées
- Inscription obligatoire à la bibliothèque ou par téléphone au 450-623-1072 poste 267.

Le samedi 12 avril prochain, venez participer gratuitement à l'élaboration d'un album illustré sur l'histoire de Saint-Joseph-du-Lac, dans le cadre de l'atelier créatif et éditorial Bulles de Vies, en compagnie de l'auteur, animateur, illustrateur et éditeur, Frédrick D'Anterny. Les textes et illustrations réalisés par les enfants composeront l'album qui sera publié. Des copies gratuites de l'album seront offertes aux participants.



Pourquoi respecter la date de retour des documents empruntés?

- Permettre à tous d'en profiter!
- Respect des autres emprunteurs
- Contribuer au bon fonctionnement de la bibliothèque
- Éviter des pénalités, comme une suspension de votre carte ou des frais associés au remplacement des volumes.

Il est donc dans l'intérêt de tous de respecter ces dates, pour garantir un fonctionnement harmonieux de la bibliothèque et permettre à chaque membre de la communauté d'avoir accès aux livres.

Le saviez-vous !!

Avec votre carte de bibliothèque, vous avez accès à une multitude de ressources. Livres numériques et audios, revues en grand nombre, généalogie, des cours de toute sorte, offerts en ligne et plus encore. A découvrir sur le site mabiblioamoi.ca

