



Session printemps

8 semaines → début 10 avril

Inscription :

27, 28, 29 mars pour les résidents seulement
30 et 31 mars pour tous

Via Sport-Plus ou en personne à l'hôtel de ville

- 25 % de rabais sur 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 après le 2^e cours, sauf sur présentation d'un billet médical

Coût :

Enfants : 45 \$
Adultes : 60 \$*

*Certaines exceptions s'appliquent

0-5 ans

MINI-TENNIS (3-5 ans)*

Mercredi, 17 h

6-14 ans

TENNIS (6-9 ans)*

Mercredi, 18 h

TENNIS (10-14 ans)*

Mercredi, 19 h

DEK HOCKEY (6-9 ans)

Mardi, 18 h 30

DEK HOCKEY (10-14 ans)

Mardi, 19 h 30

14 ans et +

BADMINTON

Lundi, 19 h

TENNIS*

Mercredi, 20 h

YOGA

Lundi, 20 h 30

YOGA

Mardi, 14 h

YOGA

Vendredi, 13 h

VOLLEYBALL

Mardi, 19 h

ZUMBA

Mercredi, 19 h

* Début de la session, 3 mai 2023.





50 ans et +

MISE EN FORME

Mardi, 13 h

MISE EN FORME

Vendredi, 12 h

TENNIS*

Mercredi, 16 h

65 ans et +

YOGA

Lundi, 9 h

YOGA

Mercredi, 10 h 45

MARCHE ACTIVE

Mardi, 10 h

MISE EN FORME

Mercredi, 9 h 30

Conférences et formations

CONFÉRENCE VOYAGE :
LE JAPON

24 avril, 19 h

LE GRAND MÉNAGE
DU PRINTEMPS

19 avril, 19 h

* Début de la session, 3 mai 2023.



Mois TOUGO

→ Parc Jacques-Paquin

Activités découvertes gratuites avec Cardio Plein Air

LE VRAI, L'ORIGINAL CARDIO-POUSSETTE

→ **Lundi 17 avril, 10 h – 10 h 45**

S'entraîner en compagnie de votre bébé et d'autres mamans. Conçu pour les nouvelles mamans qui poussent leur enfant à l'aide d'une poussette, ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut. Il est recommandé par plusieurs physiothérapeutes en rééducation du plancher pelvien.

Public cible : entraînement sans saut pour mamans et bébés (les porte-bébés ne sont pas acceptés en raison des assurances. Bébé doit être dans une poussette!) Aucun matériel requis.

CARDIO-VITALITÉ

→ **Mercredi 26 avril, 11 h – 11 h 45**

Ce programme représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité.

Accessible à tous, complet et efficace, il vous permettra de vous mettre en forme, à votre rythme. Sans saut, ni jogging.

Public cible: Généralement pour les 50+ mais ouvert au plus de 30 ans voulant bouger et se remettre en forme. Aucun matériel requis.

CARDIO-MUSCULATION

→ **Samedi 29 avril, 10 h 30 – 11 h 15**

Entraînement fonctionnel par intervalle accessible à tous. Bouger et socialiser tout en profitant du plein air!

L'entraînement se fera sous forme de circuit près des modules de jeux. C'est donc une belle occasion pour y aller en famille.

Public cible : tous. Ateliers près des modules de jeux pour accommoder la famille.

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.

Nous sommes actuellement à la recherche d'instructeur et/ou d'offres de service pour les activités suivantes :

- **Dessin/Peinture**
- **Tabata / HIIT**
- **Stretching**
- **Tai-chi**
- **Parkour**
- **Toutes autres offres!**





Camp de jour

→ 26 juin au 18 août

Inscription :

8 au 12 mai pour les résidents seulement - 15 au 19 mai pour tous
Via Sport-Plus ou en personne à l'hôtel de ville

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 :

120 \$ (incluant le service de garde)

- 25 % sur la 2^e inscription dans la même famille (applicable pour le résident 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

Pour plus de détails :

www.sjdl.qc.ca/loisirs-et-culture/camp-de-jour

Sorties à la carte (\$)

Inscriptions obligatoires avant le 1^{er} juin

5 juillet — **Familizoo** (35 \$)

11 juillet — **Super Aqua Club** (40 \$)

13 juillet — **Nid'Otruche** (30 \$)

19 juillet — **Centre des Sciences et IMAX** (35 \$)

9 août — **Funtropolis** (35 \$)

16 août — **Geronimo** (40 \$)



Programme Ados 12-14 ans

→ 4 juillet au 10 août

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.

Sorties à la carte (\$)

4-5-6 juillet — Tyroparc le 6 juillet (100 \$)

11-12-13 juillet — Paintball le 13 juillet (125 \$)

18-19-20 juillet — La Ronde le 19 juillet (100 \$)

25-26-27 juillet — Super Aqua Club en vélo le 27 juillet (50 \$)

1^{er}-2-3 août — Sortie à venir (50 \$)

8-9-10 août — Camping au parc d'Oka en vélo les 9 et 10 août (50 \$)



Les suggestions de votre responsable de la bibliothèque

Cette saison, votre responsable de la bibliothèque vous propose des belles suggestions de lectures et de jeux.

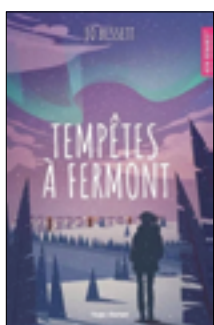


POUR VOS ENFANTS :

Taches d'huile

Jonathan Bécotte

Ce magnifique album jeunesse aborde la thématique de l'amour et la force de ce sentiment malgré les différences.



POUR LES ADULTES :

Tempêtes à Fermont

Jo Bessett

Résumé du roman : À Fermont, cité minière du nord du Québec, la vie de Jilliane bascule lorsque son amoureux décide de mettre fin à leur couple. Bientôt sans logement, à moins d'un mois de Noël, la jeune femme est dévastée. Son travail à la bibliothèque et ses collègues Mario et Amélie l'aident à traverser cette épreuve, mais hélas, cela ne règle en rien sa situation de future itinérante...

L'heure du conte avec Mamie Poule

L'activité idéale pour initier les enfants à la lecture!

(Réservation obligatoire)

Vous souhaitez valoriser la lecture auprès de vos tout-petits. Cela tombe bien! La municipalité de Saint-Joseph-du-Lac propose l'activité Heure du conte qui permettra à votre enfant de découvrir le plaisir de se faire raconter les plus belles histoires et de se laisser transporter dans un monde imaginaire. Pour terminer l'activité en beauté, les enfants pourront réaliser un superbe bricolage!

→ L'activité s'adresse aux enfants de 3 à 6 ans.

Réservez votre place dès maintenant :
450-623-1072 poste 267 ou directement à la bibliothèque.



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



L'heure du conte : Spécial Pâques

Samedi 1^{er} avril • 9 h 45



L'heure du conte : Bienvenue le printemps!

Samedi 6 mai • 9 h 45

Pour les amateurs de jeux

Plusieurs jeux sont disponibles à la bibliothèque!

Rien de mieux qu'une partie de jeux de société pour agrémenter les soirées en famille, en solo ou entre amis.

