



Session automne

12 semaines → Dès le 15 septembre

Inscription :

Résidents : 2 et 3 septembre

Tous : 4 et 5 septembre

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



- 25 % sur la 2^e inscription dans la même famille (ne s'applique pas aux non-résidents)
- Non-résident : 50 % supplémentaire au coût du cours
- 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 : 75 \$
Adultes : 95 \$

Pour plus de détails :

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

0-5 ans

ATELIER BOUGEOTTE
(18 mois à 3 ans)

Dimanche, 9 h – 9 h 45

ATELIER BOUGEOTTE
(3 à 5 ans)

Dimanche, 10 h – 10 h 45

MINI-GYM (3-4 ans)

Samedi, 8 h – 8 h 45

MINI-GYM (3-4 ans)

Samedi, 9 h – 9 h 45

5-14 ans

BADMINTON LIBRE
(parent-enfant)

Lundi, 18 h 30 – 20 h 15

BADMINTON LIBRE
(parent-enfant)

Jeudi, 18 h 30 – 20 h 15

COSOM (6-9 ans)

Mardi, 18 h 30 – 19 h 30

COSOM (10-14 ans)

Mardi, 19 h 30 – 20 h 30

COURS DES PETITS
CUISTOTS (9-12 ans)

Mercredi, 18 h 30 – 20 h

GYMNASTIQUE (5-6 ans)

Samedi, 10 h – 11 h

GYMNASTIQUE (5-6 ans)

Samedi, 11 h 15 – 12 h 15

GYMNASTIQUE (débutant)
(7 ans et +)

Samedi, 12 h 30 – 13 h 30

GYMNASTIQUE
(intermédiaire) (7 ans et +)

Samedi, 13 h 45 – 14 h 45

PARKOUR (8-14 ans)

Mardi, 19 h – 20 h 30

TAEKWONDO (débutant)

Lundi et mercredi, 18 h – 19 h
Samedi, 9 h – 10 h

TAEKWONDO
(intermédiaire et avancé)

Lundi et mercredi, 19 h – 20 h 30
Samedi, 10 h 30 – 12 h





**15 ans
et +**

BADMINTON LIBRE	Lundi, 20 h 15 – 22 h
BADMINTON LIBRE	Jeudi, 20 h 15 – 22 h
COSOM LIBRE	Mardi, 20 h 30 – 21 h 30
DANSE EN LIGNE COUNTRY (débutant)	Lundi, 18 h 30 – 19 h 30
DANSE EN LIGNE COUNTRY (débutant – intermédiaire)	Lundi, 19 h 45 – 20 h 45
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	Mardi, 19 h 30 – 20 h 30
PICKLEBALL LIBRE	Mercredi, 18 h 30 – 20 h 15
PICKLEBALL LIBRE	Mercredi, 20 h 15 – 22 h
PILATES	Mercredi, 15 h 30 – 16 h 30
PILATES	Mercredi, 20 h 15 – 21 h 15
PILATES ET STRETCHING	Lundi, 13 h – 14 h
TAEKWONDO (débutant)	Lundi et mercredi, 18 h – 19 h Samedi, 9 h – 10 h 30
TAEKWONDO (intermédiaire – avancé)	Lundi et mercredi, 19 h – 20 h 30 Samedi 10 h 30 – 12 h
YOGA (Congé 6 au 13 octobre)	Lundi, 20 h 30 – 22 h Mardi, 14 h – 15 h 30 Vendredi, 13 h – 14 h 30
YOGA NIDRA	Mercredi, 19 h – 20 h
ZUMBA	Mardi, 18 h 30 – 19 h 30



**50 ans
et +**

MISE EN FORME

Mardi, 13 h – 14 h

MISE EN FORME

Vendredi, 12 h – 13 h

YOGA SUR CHAISE

Lundi, 9 h 30 – 10 h 30

YOGA SUR TAPIS

Lundi, 11 h – 12 h

YOGA ET PRÉVENTION
DES CHUTES

NOUVEAUTÉ

Mercredi, 10 h – 11 h



Le cours auquel vous désirez vous inscrire est à pleine capacité?

Il est primordial de vous inscrire sur la liste d'attente. Seuls les gens figurant sur la liste d'attente seront contactés si de nouvelles plages horaires sont rendues disponibles.



COULRS DE DANSE

71 RUE CLÉMENT,
SAINT-JOSEPH-DU-LAC



ALPHA
COURS DE DANSE

Styles offerts:

Pré-danse, hip-hop, classique, ballet jazz et contemporain.

- Volet compétitif (3 h par semaine)
- Volet récréatif (1 h par semaine)

Session:

Du 11 septembre au 30 novembre

Coût:

Volet compétitif: 400 \$
Volet récréatif: 85 \$

Inscription:

Directement sur le site web coursdedansealpha.ca ou en scannant le code QR.

Pour plus d'information:

Téléphone: 438-396-8442

Courriel: coursdedansealpha@hotmail.com





Activités et ateliers ponctuels



Dégustation d'insectes comestibles – Une aventure gustative et scientifique!

Dimanche 2 novembre

- Cuisine collective, Centre Ste-Marie (95 Ch. Principal)
- **Activité gratuite, inscription obligatoire**

Plongez dans l'univers fascinant des insectes lors de cette activité originale et éducative! En plus d'oser goûter à une sélection d'insectes comestibles, petits et grands découvriront les différents ordres d'insectes, leur cycle de vie, leur rôle écologique et leur importance dans l'alimentation durable. L'animation interactive allie curiosité, découvertes et plaisir... une expérience à six pattes à ne pas manquer! Activité pour petits et grands!



Initiation à la création de jeux vidéo – Donne vie à ton univers!

Dimanche 12 octobre, 13 h à 16 h

- Centre Ste-Marie (95 Ch. Principal)
- Pour les enfants de 8 ans à 12 ans
Résident 50 \$ Non-résident 75 \$
- Apporte une clé USB pour repartir avec ton projet et le poursuivre à la maison!

Viens découvrir les coulisses de tes jeux préférés en apprenant à créer ton propre jeu vidéo avec le Studio XP. Plonge dans l'envers du décor de tes jeux préférés en apprenant à créer le tien! Grâce à des outils simples et accessibles, tu seras guidé-e à chaque étape : scénarisation, design, programmation de base et animation. Une activité à la fois ludique, créative et enrichissante!



Atelier sur la prévention de la fraude

Mercredi 22 octobre, 13 h

- Pavillon Jean-Claude-Brunet
- Un atelier de 90 minutes.
- **Activité gratuite, inscription obligatoire**

La fraude est un enjeu sérieux, et il est important de savoir s'en protéger. Cette rencontre interactive permet de mieux comprendre les différentes formes de fraude, de savoir comment les prévenir et comment réagir en cas d'incident. Chaque participant recevra un cahier d'information contenant des conseils pratiques et des ressources utiles.



Atelier découverte du gumboots Rythmes, culture et énergie!

Dimanche 23 novembre, 11 h

- Gymnase de l'école Rose-des-Vents
- **Activité gratuite, inscription obligatoire**

Plongez dans l'univers vibrant du gumboots, une danse percussive d'origine sud-africaine où les bottes deviennent instruments de musique! Cet atelier dynamique allie histoire, culture et rythmes dans une ambiance festive et inclusive. Adapté aux enfants comme aux adultes, c'est un véritable boost d'énergie à vivre en famille ou entre ami(e)s!

Inscription aux ateliers et conférences sur Sport-Plus



Événements municipaux

Fête de l'Halloween

Samedi 25 octobre, 12 h à 17 h

**Parc Paul-Yvon-Lauzon
(71, Rue Clément)**

Le samedi 25 octobre prochain, le parc Paul-Yvon-Lauzon se transformera en zone de survie post-apocalyptique! Joignez-vous à nous pour une fête d'Halloween familiale remplie d'animations effrayantes et amusantes : jeux gonflables, maquillage d'effets spéciaux, maison hantée, animation ambulante et bien plus encore! Déguisements fortement recommandés!



Défilé du temps des fêtes

Samedi 13 décembre, 10 h à midi

**Le parcours du défilé
sera disponible sous peu.
Restez à l'affût sur nos
réseaux sociaux!**

Pavillon Benjamin-Lepage

Réouverture du pavillon
Benjamin-Lepage

Dès le début du mois de septembre, le Pavillon Benjamin-Lepage rouvre ses portes aux jeunes de 9 à 15 ans! Encadrés par notre équipe d'animateurs passionnés, les jeunes pourront participer à une multitude d'activités originales : soirées quiz déjantés, ateliers de création de bracelets, mini-tournois de jeux de société, karaoké, projets collectifs, et bien plus encore. Un espace pour s'amuser, créer, s'exprimer... et se faire de nouveaux amis!

Horaire d'ouverture :

- Jeudi et vendredi 16 h à 20 h
- Samedi et dimanche 13 h à 21 h





Cuisine collective



L'automne rime avec la saison des récoltes, et nous avons la chance de vivre au pays de la pomme!

C'est le meilleur moment de l'année pour se réunir et préparer des mijotés ou d'autres délicieux plats avec les légumes et fruits récoltés à même les jardins et les champs qui nous entourent. Et quoi de mieux que de cuisiner ces trésors de saison en bonne compagnie?

Cuisine collective 50 ans et plus :

Vous aimez cuisiner, mais pas seul(e)?
Joignez-vous à nous!

Nous partagerons nos recettes, nos astuces et nos découvertes culinaires. Dans une ambiance convivialité et agréable, nous concocterons de délicieux repas tout en économisant. Et si le cœur vous en dit, nous pourrions dresser la table et partager un repas ensemble.

Cuisine collective pour tous :

Vous souhaitez rencontrer des gens tout en cuisinant de bons petits plats à moindre coût?

Nous cuisinerons des plats simples et savoureux, en partageant des techniques culinaires dans une ambiance détendue et chaleureuse. Que vous soyez débutant(e) ou plus expérimenté(e) en cuisine, tout le monde est le bienvenu!

Rejoignez-nous et découvrez le plaisir de cuisiner en groupe tout en économisant!

Rencontre d'information:

Cuisine collective 50 ans et plus :

→ **Mercredi, 10 septembre 2025 à 10 h**

Cuisine collective pour tous :

→ **Judi, 11 septembre 2025 à 10 h**

St-Joseph-du-Lac à la chance d'avoir une cuisine collective que la communauté peut utiliser tout au long de l'année.

Vous êtes citoyen(ne) et vous voulez cuisiner en famille, entre amis?

Vous avez besoin d'un endroit pour préparer la nourriture pour une réunion famille, une rencontre de travail ou encore pour une petite entreprise en démarrage?

La cuisine collective est là pour vous!
C'est un lieu idéal, abordable et accessible.

Pour bien commencer la saison!

Voici une recette de Gâteau aux épices renversés à la citrouille et aux pommes



Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, contactez-nous à : cuisine@sjdl.qc.ca

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

L'heure du conte avec France

Pour les 3 à 6 ans. Réservation obligatoire en personne ou par téléphone au 450-623-1072 poste 267

Une activité 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 bien terminer l'activité, quoi de mieux qu'un bricolage!

Prochaines dates : 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 13 décembre à 9 h 45.

Nouvelle formule!! Nouvelle animatrice!!



Le samedi 30 août prochain

Vente de livres usagés

La bibliothèque organise une vente de livres et de jeux usagés de 9 h à 15 h. Venez nous rendre visite et faire de belles trouvailles!



25 octobre à 10 h

Atelier de décoration de citrouille

Activité parents-enfants. Viens à la bibliothèque, décorer ta citrouille. Une citrouille par enfant. Quantité limitée. Le 25 octobre à 10h, à la bibliothèque municipale.



Dimanche 26 octobre 9 h 30

L'Atelier Minecraft Halloween Le Village des Zombies

Cet atelier invite les jeunes à plonger dans l'univers immersif de Minecraft, où ils devront imaginer et bâtir un village en pleine invasion de zombies... le tout dans une ambiance inspirée d'Halloween! Création, collaboration et résolution de défis seront au rendez-vous dans cette aventure originale et pleine de surprises.

Détails de l'atelier :

- Durée : 60 minutes
- Nombre de participants : 20 enfants
- Âges : Atelier réservé aux enfants de 7 à 14 ans
- Thématique : Halloween – Le Village des Zombies dans le monde de Minecraft
- Petite touche festive : Les enfants sont invités à venir déguisés pour l'occasion !



Création d'un livre de recettes!

Deviens co-auteur... d'un livre de recettes!

Tu as **10 ans ou plus** et tu adores mettre la main à la pâte?

Viens créer un livre de recettes avec nous! On a besoin de **6 jeunes cuistots** pour sélectionner, tester et cuisiner des recettes savoureuses à la **cuisine collective**.

Au programme :

- Des recettes à choisir
- Des plats à cuisiner en groupe
- Des photos appétissantes
- Et un livre que tu pourras garder en souvenir!

On prévoit au moins 3 rencontres, à déterminer selon vos disponibilités. Et bien sûr, chaque participant recevra son propre exemplaire du livre!

Prêt(e) à faire partie de l'équipe? Ce projet est fait pour toi!

Inscriptions obligatoires à la bibliothèque ou par téléphone 450-623-1072 poste 267

Nous acceptons également les parents bénévoles!

Bienvenue au Concours des Maîtres Constructeurs du Québec !

Votre ville est invitée à créer une ville LEGO sous le thème de l'Halloween. Une fois les constructions terminées, nous prendrons des photos des plus belles créations ainsi que de l'ensemble de la ville. Celles-ci seront ensuite comparées aux villes participantes des environs.

Les jeunes, les parents et les familles seront appelés à voter pour la plus belle ville. Celle qui remportera le plus de votes recevra la Coupe des Maîtres Constructeurs !



Le 6 décembre à 10 h

Activité de bricolage de Noël 8 ans et +

Viens décorer ton bas de Noël!

- Activité parents-enfants.
- **Inscription en personne ou par téléphone au 450-623-1072 poste 267**



Tirage de Noël

Cette année encore la bibliothèque organise son concours de dessin.

- Apporte-nous ton plus beau dessin de Noël entre le 30 novembre et le 18 décembre et cours la chance de remporter notre panier cadeau.

Vous avez besoin d'un coup de main informatique?

Vous avez besoin d'aide pour prendre un rendez-vous en ligne, vous inscrire à un programme de récompense/carte de fidélité. Vous avez envie de vous créer un courriel.

La bibliothèque offre maintenant de l'aide pour certaines situations. Pour savoir si nous pouvons vous aider, appelez-nous au 450-623-1072 poste 267 et demandez Sophie. Un rendez-vous sera attribué. Prendre note que nous n'avons pas de technicien en informatique de disponible. Il s'agit d'un accompagnement simple.



Hôtel de ville

1110, chemin Principal, Saint-Joseph-du-Lac (Québec) J0N 1M0

T. 450 623-1072 • info@sjdl.qc.ca | www.sjdl.qc.ca

 facebook.com/saintjosephdulac  [@municipalitesjdl](https://instagram.com/municipalitesjdl)

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi : 8 h à 12 h – 13 h à 16 h 30 • Vendredi : 8 h à 12 h

**Urgences voirie,
aqueduc et égout** } EN DEHORS
DES HEURES
D'OUVERTURE

T. 450 974-5300

Pavillon Jean-Claude-Brunet

71, rue Clément, Saint-Joseph-du-Lac (Québec) J0N 1M0

Pavillon Benjamin-Lepage

205, rue Maurice-Cloutier, Saint-Joseph-du-Lac (Québec) J0N 1M0

Cuisine collective

95, chemin Principal, Saint-Joseph-du-Lac (Québec) J0N 1M0

cuisine@sjdl.qc.ca

Bibliothèque municipale

70, montée du Village, Saint-Joseph-du-Lac (Québec) J0N 1M0

T. 450 623-1072 poste 267 • biblio@sjdl.qc.ca

Régie de police

T. 450 473-4686

Urgence

9-1-1

Écocentre

4085, chemin d'Oka