



Session hiver

12 semaines → Semaine du 13 janvier au 31 mars 2025

Inscription :

Résidents : 9 au 11 décembre

Tous : 12 et 13 décembre

Inscription via Sport-Plus ou en personne à l'hôtel de ville
www.sjdl.qc.ca/loisirs-et-culture/activites-de-loisirs/
ou suivez le lien vers le code QR.



Coût :

Enfants : 75 \$

Adultes : 95 \$

- 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.

0-5 ans	PRÉ-DANSE (2-3 ans)	Samedi, 9 h – 9 h 45
	PRÉ-DANSE (4-5 ans)	Samedi, 10 h – 10 h 45
	PRÉ-DANSE (2-5 ans)	Samedi, 11 h – 11 h 45
	MINI-GYM (3-4 ans)	Samedi, 9 h 30 – 10 h 15
5-14 ans	BADMINTON (parent-enfant)	Lundi, 18 h 30 – 20 h
	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) *8 semaines	Mardi, 18 h 30 – 20 h 30
	DANSE BALLET JAZZ (6-9 ans)	Samedi, 12 h – 13 h
	DANSE HIP-HOP (6-9 ans)	Samedi, 13 h – 14 h
	DANSE HIP-HOP (avancé, 7-10 ans)	Samedi, 14 h – 15 h
	INITIATION AU FLAG-FOOTBALL (12-15 ans) NOUVEAUTÉ	Dimanche, 9 h – 11 h
	GYMNASTIQUE (5-6 ans)	Samedi, 10 h 30 – 11 h 30
	GYMNASTIQUE (débutant, 7 ans et +)	Samedi, 11 h 30 – 12 h 30
	GYMNASTIQUE (Intermédiaire, 7 ans et +)	Samedi, 12 h 30 – 13 h 30
	MULTI-ACTIVITÉS (9-12 ans) NOUVEAUTÉ	Jeudi, 18 h 30 – 20 h
	PARKOUR (8-14 ans)	Mardi, 19 h – 20 h 30
	TAEKWONDO (débutant)	Lundi et mercredi, 18 h – 19 h Samedi, 9 h – 10 h 30
TAEKWONDO (intermédiaire et avancé)	Lundi et mercredi, 19 h – 20 h 30 Samedi, 10 h 30 – 12 h	





**14 ans
et +**

BADMINTON LIBRE	Lundi, 20 h – 22 h
COSOM LIBRE	Mardi, 20 h 30 – 22 h 30
DANSE HIPHOP ADULTE	Dimanche, 19 h – 20 h
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	Mardi, 19 h 30 – 20 h 30
PICKLEBALL LIBRE	Mercredi, 19 h – 21 h
PILATES	Mercredi, 20 h 15 – 21 h 15
PILATES ET STRETCHING	Lundi, 13 h – 14 h
INITIATION AU NOUVEAUTÉ FLAG-FOOTBALL (16 ans et +)	Dimanche, 11 h – 13 h
TAEKWONDO (débutant)	Lundi et mercredi, 18 h – 19 h Samedi, 9 h – 10 h 30
TAEKWONDO (intermédiaire)	Lundi et mercredi, 19 h – 20 h 30 Samedi 10 h 30 – 12 h
TRICOT À LA BROCHE (intermédiaire)	Jeudi, 19 h – 21 h → Un jeudi sur deux
TRICOT AU CROCHET (débutant et intermédiaire)	Mardi, 18 h 30 – 20 h 30 → Un mardi sur deux
YOGA	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
DANSE EN LIGNE COUNTRY (Débutant) NOUVEAUTÉ	Lundi, 19 h – 20 h
ZUMBA	Mardi, 18 h 30 – 19 h 30

50 ans et +	MISE EN FORME	Mardi, 13 h – 14 h
		Vendredi, 12 h – 13 h
65 ans et +	MISE EN FORME	Mercredi, 9 h 30 – 10 h 30
	YOGA SUR CHAISE	Lundi, 9 h 30 – 10 h 30
		Mercredi, 11 h – 12 h
	YOGA SUR TAPIS	Jeudi, 11 h – 12 h

Activités et ateliers ponctuels



Kangoo Jump

Samedi 18 janvier

Rejoignez-nous pour une session de Kangoo Jump, une activité qui allie fitness et amusement!

Profitez de rebonds dynamiques sur des chaussures spéciales, tout en renforçant votre cardio et votre équilibre. Convient à tous les niveaux, alors n'hésitez pas à venir vous amuser!

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- Coût : Résident : 25 \$
Non-résident : 37,50 \$
- Durée : 1 h
- Lieu : Gymnase de l'École Grand-Pommier
- Heures : Parents/Enfant
13 h à 14 h
Adulte (16 ans+)
14 h 30 à 15 h 30



Fabrique ton toutou

Dimanche 16 février

Venez découvrir une activité où les enfants personnalisent leur propre Toutou en le remplissant de mousse et en ajoutant un cœur magique pour faire un vœu. Ils choisiront un modèle, habilleront leur Toutou et pourront le décorer. L'animation inclut la lecture d'une histoire inspirante pour stimuler leur imagination. Chaque enfant termine en prononçant un "Serment" pour prendre soin de son Toutou. Une expérience créative et mémorable!

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- Coût : Résident : 35 \$
Non-résident : 52,50 \$
- Durée : 45 minutes
- Lieu : Salle municipale
- Heures : Groupe 1 : 9 h 00
Groupe 2 : 9 h 55
Groupe 3 : 10 h 50
Groupe 4 : 11 h 45



Pyrogravure

Samedi 15 mars

Participez à un atelier de pyrogravure sur bois de 3 heures avec Isabelle des Affutés! Apprenez les techniques pour créer quatre sous-verres décoratifs et apportez une touche naturelle à vos apéros. Aucune compétence préalable n'est requise, juste votre créativité!

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- Coût : Résident : 115 \$
Non-résident : 172,50 \$
- Durée : 3 heures
- Lieu : Salle municipale
- Heure : 13 h

Inscription
aux ateliers
et conférences
sur Sport-Plus





Semaine de relâche

Camp de la relâche scolaire

Du 3 au 7 mars

Les inscriptions se dérouleront à compter du 3 février 2025 via Sport-Plus.



NOUVEAUTÉ, ACTIVITÉS GRATUITES!

Programmation spéciale relâche



Jeu d'évasion Pokémon

Lundi 3 mars

La Team Rocket a caché des Pokémon et vous devez les retrouver! En équipe, transformez-vous en dresseurs de Pokémon et résolvez les énigmes pour y arriver.

Inscription obligatoire par téléphone au 450-623-1072 poste 267

- 8 ans et plus et 1 parent accompagnateur
- Durée : 40 minutes
- Lieu : Bibliothèque municipale



Cours de cuisine

Mercredi 5 mars

Inscrivez vos enfants à notre cours de cuisine créatif durant la semaine de relâche! Ils découvriront les ingrédients, prépareront une recette simple et apprendront des techniques de base tout en s'amusant entre amis. Une expérience gourmande à ne pas manquer!

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- 9 ans et plus
- Durée : 2 h 30
- Lieu : Cuisine communautaire



Fabrique ton robot!

Jeudi 6 mars

Pour les esprits curieux et créatifs qui désirent découvrir le monde de la robotique et de la programmation avec l'ensemble Lego EV3. Les enfants auront l'opportunité de construire un robot et de relever plusieurs défis en équipe!

Inscription obligatoire via Sport-Plus

- 8-14 ans
- Heure : 13 h
- Lieu : 95, chemin Principal



Pavillon Benjamin-Lepage

Le Pavillon Benjamin-Lepage est une infrastructure située au 205 rue Maurice-Cloutier, dédiée aux jeunes Joséphois âgés entre 9 et 15 ans, leur permettant de socialiser et de se rassembler dans un lieu sécuritaire.

Des tables de jeux, des jeux de sociétés et différents matériel artistique sont disponibles sur place. Un animateur assure la surveillance et le respect des consignes. Sans être un intervenant, l'animateur assure le bon déroulement des activités.

Pour consulter la programmation mensuelle, rendez-vous sur notre site web ou sur notre page Facebook.

Heures d'ouverture

Vendredi 16 h – 18 h 30 (9-12 ans) 18 h 30 – 21 h (12-15 ans)

Samedi 13 h – 18 h 30 (9-12 ans) 18 h 30 – 21 h (12-15 ans)

Dimanche 13 h – 17 h 30 (9-12 ans) 17 h 30 – 20 h (12-15 ans)



Après-midi Chocolat chaud

Quand?

Le 1^{er} février 2025
de 13 h à 16 h

Lieu :

Parc Paul-Yvon-Lauzon



Patinage musical

Tous les vendredis du mois de janvier et de février.
Parc Jacques-Paquin, dès 17h.
(Congé le 31 janvier)

Thématiques musicales :

3 janvier — Jour de l'an

7 février — Latine

10 janvier — Fièvre du disco

14 février — Spécial Saint-Valentin

17 janvier — Années 80

21 février — Pop de l'heure

24 janvier — Rock

28 février — Country

Cuisine collective

Découvrez la nouvelle cuisine collective de Saint-Joseph-du-Lac!

Inspirée par le plan d'action de la politique familiale et des aînés ainsi que du plan d'action de la communauté nourricière, cette cuisine est bien plus qu'un simple espace culinaire.

Notre cuisine collective ouvre ses portes à tous les organismes municipaux et propose une gamme variée de cours et d'ateliers pour tous les âges et niveaux de compétence culinaire. Consultez notre programmation hivernale pour découvrir des expériences culinaires passionnantes !



Cours des P'tits cuistots

Un atelier ludique pour les jeunes de 9 à 12 ans qui ont envie de découvrir le plaisir de cuisiner! Les enfants apprendront les techniques de base en cuisine, exploreront de nouvelles recettes et développeront leur créativité culinaire. Chaque cours met l'accent sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, dans une ambiance conviviale et amusante.

→ Inscription via Sport-Plus

CONFÉRENCE ET ATELIER

Alimentation et ménopause

Axée sur l'alimentation, cette conférence a pour but d'aider les femmes à mieux vivre cette période délicate de leur vie. Des astuces culinaires et des idées de recettes simples vous seront aussi proposées. → Inscription via Sport-Plus



CONFÉRENCE ET ATELIER

Alimentation chez les sportifs (13-17 ans)

Conseils sur ce qu'il faut manger quotidiennement pour bien performer et comment établir une routine alimentaire, ainsi que sur l'alimentation avant, pendant et après les entraînements et compétitions. Élaboration d'une recette

→ Inscription via Sport-Plus

UN MERCREDI PAR MOIS

Groupe de bénévoles

Vous cherchez à vous impliquer de manière enrichissante dans votre communauté? Nous recherchons des bénévoles pour des corvées ponctuelles. C'est l'occasion idéale de contribuer positivement tout en partageant votre passion pour la cuisine. Prêt à vous investir? Contactez-nous dès aujourd'hui à cuisine@sjdl.qc.ca!



UN LUNDI SUR DEUX

Groupes de cuisine : type économique

Imaginez-vous au sein d'un groupe dynamique, collaborant pour créer des repas exceptionnels en suivant quatre étapes simples. Ensemble, nous partageons nos ressources pour concocter des plats économiques, sains et délicieux à emporter et savourer en famille. Intéressé à rejoindre un groupe de cuisine collective? Contactez-nous dès maintenant à cuisine@sjdl.qc.ca !

Bibliothèque municipale



Tirage de Noël

Cette année encore la bibliothèque organise un 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!



L'heure du conte de Mamie poule (gratuit)

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. Et pour bien terminer l'activité, quoi de mieux qu'un bricolage!

- Pour les 3 à 6 ans
- **Inscription obligatoire à la bibliothèque ou par téléphone au 450 623-1072 poste 267.**

Prochaines dates :

- 8 février à 9 h 45
- 15 mars à 9 h 45



Horaire régulier

Mardi	9 h à 20 h
Mercredi	9 h à 16 h
Judi	9 h à 20 h
Vendredi	9 h à 16 h
Samedi	9 h à 15 h
Dimanche et lundi	Fermé

Temps des fêtes

Noter que la bibliothèque sera fermée du 24 décembre au 3 janvier inclusivement.



Jeu d'évasion Pokémon

3 mars, sur rendez-vous

La Team Rocket a dissimulé des Pokémon et c'est à vous de les retrouver! En équipe, incarnez des dresseurs de Pokémon et résolvez les énigmes pour mener à bien votre mission.

- 8 ans et plus / 1 parent accompagnateur
- Durée : 40 minutes
- **Inscription obligatoire à la bibliothèque ou par téléphone au 450 623-1072 poste 267.**



LES UNIVERS LEGO Le Monde de Minecraft DungeonsLa Mine du Diamant

29 mars, 9 h-10 h 15

- Ateliers, parents et enfants.
- **Inscription obligatoire à la bibliothèque ou par téléphone au 450-623-1072 poste 267.**

Rejoignez-nous pour un atelier LEGO Minecraft inoubliable! Plongez dans l'univers passionnant de Minecraft et laissez libre cours à votre créativité. Apprenez à construire des structures emblématiques de Minecraft tout en vous amusant. Que vous soyez jeune ou moins jeune, cet atelier vous promet une expérience amusante, dynamique et enrichissante. Venez découvrir l'architecture Minecraft avec nous!



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

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