



QUAND S'INSCRIRE?



Du 5 au 15 septembre 2017 (pour les résidents seulement)

Du 11 au 15 septembre 2017 (pour tous)

LES COURS DÉBUTENT LE DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

VEUILLEZ NOTER QUE POUR TOUTE INSCRIPTION EFFECTUÉE APRÈS LA PÉRIODE D'INSCRIPTION. DES FRAIS DE 20 \$ VOUS SERONT FACTURÉS.

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Carte de crédit
- Argent comptant
- Carte de débit
- Chèque (Le chèque doit être émis à l'ordre de la Municipalité de Saint-Joseph-du-Lac. Des frais de 25 \$ seront facturés pour les chèques sans fonds).

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ APRÈS LE DÉBUT DES COURS, SOUS AUCUNE CONSIDÉRATION, SAUF SUR PRÉSENTATION D'UN BILLET MÉDICAL.

Si la Municipalité annule les cours, les personnes inscrites se verront rembourser la totalité des coûts défrayés.

COMMENT S'INSCRIRE?

En ligne (pour les résidents seulement) Paiement par carte de crédit seulement

- Rendez-vous dans la section « Loisirs et culture/Activités de loisirs » du www.sjdl.qc.ca. Cliquez sur « Inscription en ligne », puis suivez les instructions qui s'affichent à l'écran. Une fois connecté à votre compte Sport-Plus, vous pourrez vous inscrire aux activités de loisirs de votre choix. Si vous n'avez pas de compte, créez-en un en cliquant sur « Créez mon dossier famille ou membre ».
- Si vous avez déjà procédé à une inscription depuis l'été 2014, mais que vous n'avez pas de code d'utilisateur, contactez le Service des loisirs afin d'en obtenir un.

En personne

• Pour accélérer le processus d'inscription sur place, créez votre compte Sport-Plus en ligne avant de vous présenter à nos bureaux. Plus de détails ci-dessus.

Inscription des non-résidents

- Inscription en ligne ou en personne, à partir du 11 septembre.
- Un montant de 30 \$ sera ajouté au coût de l'activité.

RABAIS DE 25%

Un rabais s'applique lorsque vous inscrivez plus d'une personne de la même famille résidant à la même adresse ou lorsque vous inscrivez une même personne à plus d'une activité. Déboursez les frais d'inscription les plus élevés et obtenez un rabais de 25 % sur les frais d'inscription à toutes les activités subséquentes. Ne s'applique pas aux non-résidents ni aux activités d'un jour.

REÇUS ET RELEVÉS 24

Les reçus pour l'inscription d'un enfant de moins de 16 ans à des activités physiques ou artistiques et les relevés 24 pour le camp de jour seront disponibles en ligne sur votre compte Sport-Plus, et ce, à la fin du mois de février. Pour visualiser et imprimer ces documents qui pourraient vous donner droit à des crédits d'impôt, vous devez avoir fourni un numéro d'assurance sociale valide.

REMBOURSEMENT DES FRAIS DE **NON-RÉSIDENTS**

Les frais supplémentaires de non-résidents payés lors de l'inscription à des activités sportives non offertes par la Municipalité de Saint-Joseph-du-Lac du fait qu'elle ne possède pas les infrastructures (piscine, aréna, etc.) seront remboursés jusqu'à concurrence de 200 \$ par enfant de moins de 18 ans et jusqu'à un maximum de 800 \$ par famille, par année. Retournez le formulaire disponible en ligne ou auprès du Service des loisirs avec une copie des pièces justificatives au plus tard le 1er novembre de l'année au cours de laguelle les frais ont été engagés. Le remboursement auquel vous avez droit vous sera envoyé en décembre.

ACTIVITÉS D'UN JOUR

CLIENTÈLE COÛT LIEU **HORAIRE**

Formation : Je me garde seul | Présentée par Alliance éducation

Votre enfant est assez grand pour rester seul à la maison guelques heures? Voici une courte formation qui saura lui enseigner les consignes de sécurité et les règles à respecter lorsqu'il est seul. La présence d'un parent est obligatoire.

8 à 11 ans

PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET

Jeudi 21 septembre, 18 h à 20 h

30 \$

Gardien averti

Professeure: France Joannette

Ce cours, étalé sur huit heures, présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux, à prévenir les urgences et à y répondre. Le coût comprend la formation, le manuel et la trousse de premiers soins. Apportez votre lunch.

11 ans et +

PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET

Samedi 21 octobre, 8 h 30 à 16 h 30

45 \$

30 \$

Ados : j'apprends à me coiffer et me maquiller naturellement

Cathy Primeau (Atelier 131)

Dans cet atelier d'un jour, les adolescents apprendront à se coiffer et à se maquiller de façon appropriée pour leur âge, en plus de distinguer les différents produits adaptés à leur type de peau. Enfin, les personnes inscrites pourront se faire un maquillage et deux coiffures en compagnie d'une artiste coiffeuse-maquilleuse, qui fournira aux personnes inscrites un cahier, du maquillage et tout ce qu'il faut pour les coiffures. Ceux qui le souhaitent peuvent apporter leur propre maquillage.



ACTIVITÉS JEUNESSE

CLIENTÈLE **DURÉE** COÛT LIEU **HORAIRE**

Sportball | Sportball

Cours offrant une grande variété de programmes multisports conçus pour enseigner aux enfants les habiletés motrices dont ils ont besoin pour participer activement au jeu, entre autres, l'équilibre, l'endurance, la force, la synchronisation et la coordination.

16 à 24 mois (avec parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi, 8 h 30 à 9 h 15	8 semaines	125 \$
2 à 3 ans (avec parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi, 9 h 15 à 10 h	8 semaines	125 \$
3 à 4 ans (avec parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi, 10 h 15 à 11 h	8 semaines	125 \$
4 à 6 ans (sans parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi,11 h à 12 h	8 semaines	125 \$

Zumba® Kids | Professeure : Caroline Martel

Ce cours est conçu spécialement pour les petits amateurs de Zumba! Ils apprendront des routines de Zumba adaptées à leur âge. C'est une chance unique pour eux d'être actifs et de danser au son de leur musique préférée!

7 à 11 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Lundi, 18 h à 18 h 45	12 semaines	60 \$
				•

Multiactivités | Professeurs : Pommette et Nacho

Les enfants sont invités à venir s'amuser dans diverses activités. Ils pourront, de concert avec les animateurs, choisir l'activité de leur choix chaque semaine. C'est une soirée pour vous les jeunes!

5 à 12 ans	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Vendredi,18 h 30 à 20 h	12 semaines	60 \$
------------	----------------------	-------------------------	-------------	-------

Mini-gym Professeure: Myriame Bélanger

Par des parcours et des jeux basés sur les techniques d'initiation à la gymnastique, la mini-gym propose des activités de psychomotricité qui permettront à l'enfant de développer ses capacités motrices et sa confiance, tout en s'amusant.

3 et 4 ans	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mardi, 18 h 15 à 19 h	12 semaines	55 \$
3 61 4 8115	LCOLL NOSL-DLS-VLIVIS	Marui, 1011 13 a 1311	12 Serriairies	55 Φ

Gymnastique | Professeure : Myriame Bélanger

Ce cours a pour but d'initier les jeunes à la gymnastique et de leur donner le goût de poursuivre ce sport à un niveau plus compétitif. Le port d'un justaucorps est obligatoire, et il sera possible d'en faire l'achat lors des cours. Renseignez-vous auprès du Service des loisirs lors de l'inscription.

5 à 7 ans (débutant)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Jeudi, 18 h 15 à 19 h 15	12 semaines	55 \$
7 à 12 ans (avancé)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15	12 semaines	55 \$



CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT

Danse Professeure: Jade Lemire (Nouveaux style offerts!!!)

Des cours de danse adaptés à différents groupes d'âge sont offerts!

Danse créative 2 et 3 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE BRUNET	Dimanche, 9 h à 10 h	12 semaines	55 \$
Danse créative 2 2 à 4 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE BRUNET	Dimanche, 10 h à 11 h	12 semaines	55 \$
Break dance/hip-hop 5 à 8 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE BRUNET	Dimanche, 11 h à 12 h	12 semaines	55 \$
Ballet jazz 5 à 8 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE BRUNET	Dimanche, 12 h 30 à 13 h 30	12 semaines	55 \$
Ballet classique 8 à 10 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE BRUNET	Dimanche, 13 h 30 à 14 h 30	12 semaines	55 \$
Jazz/hip-hop 9 à 12 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE BRUNET	Dimanche, 14 h 30 à 15 h 30	12 semaines	55 \$
Danse contemporaine 9 à 12 ans	PAVILLON JEAN-CLAUDE BRUNET	Dimanche, 15 h 30 à 16 h 30	12 semaines	55 \$

Cosom

Professeur: Sébastien Faucher

Ligue amicale de hockey cosom pour les jeunes âgés de 6 à 15 ans, le tout dans une atmosphère conviviale et propice à l'apprentissage des bases du hockey. Encadrement sécuritaire et respectueux des joueurs et des spectateurs. La liste du matériel nécessaire est disponible sur le site Internet de la municipalité.

6 à 9 ans	ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Mardi, 18 h à 19 h	12 semaines	65 \$
9 à 12 ans	ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Mardi, 19 h 15 à 20 h 15	12 semaines	65 \$
12 à 15 ans	ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Jeudi, 19 h à 20 h 12	12 semaines	65 \$

Dessin | Atelier 131

Ce cours permet à l'enfant d'apprendre à dessiner des éléments spécifiques et à enrichir sa créativité par des apprentissages structurés. Vous retrouverez la liste du matériel nécessaire sur le site Internet de la municipalité.

7 à 9 ans	CENTRE STE-MARIE	Mercredi, 18 h à 19 h	12 semaines	100 \$
10 à 14 ans	CENTRE STE-MARIE	Mercredi, 19 h à 20 h	12 semaines	100 \$

16 | LOISIRS AUTOMNE 2017 LOISIRS AUTOMNE 2017 | 17

ACTIVITÉS MULTIÂGES

CLIENTÈLE **DURÉE** LIEU **HORAIRE** COÛT

Taekwondo

Professeurs: Rénald et Jean-Sébastien Renaud

DÉBUTANT: Ceinture blanche à ceinture blanche barrée jaune

INTERMÉDIAIRE : Ceinture jaune à ceinture verte

AVANCÉ: Ceinture verte et plus

COMBAT ET POOMSE (KATA): Pour les gens de tous les âges (à partir de 8 ans) de niveaux ceinture jaune et plus. Pour suivre ce cours, vous devez aussi être inscrit à un cours de niveau débutant à avancé.

Débutant	ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Lundi, 18 h à 19 h ET samedi, 9 h à 10 h	12 semaines	80 \$*
Débutant/intermédiaire	ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Mercredi, 18 h à 19 h ET samedi, 10 h à 11 h	12 semaines	80 \$*
Avancé	ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Lundi, 19 h à 20 h, ET mercredi, 19 h à 20 h ET samedi, 11 h à 12 h	12 semaines	105 \$*
Combat et poomse	ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Samedi, 12 h à 13 h	12 semaines	25 \$*

^{*}Prix par participant. Vous devrez vous procurer le passeport au coût de 15 \$ (17 \$ pour les anciens) et le kimono au coût de 55 \$ qui vous seront remis par votre instructeur.

Badminton libre

Période de badminton libre (en rotation sur les trois terrains) pour les familles. Apportez votre matériel

Parents/enfants 14 ans et -	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mardi, 19 h 15 à 20 h 15	12 semaines	40 \$*
-----------------------------	----------------------	--------------------------	-------------	--------

^{*} Prix par participant

Cours de guitare Nouveau : cours pour 10 à 14 ans

Le cours de base s'adresse aux participants désirant apprendre les techniques de base de la quitare. Le cours débutant/intermédiaire s'adresse aux participants ayant déjà une base. ***Les participants doivent fournir leur propre guitare.

10 à 14 ans	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi, 18 h à 19 h	12 semaines	70 \$
15 ans et + de base	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi, 19 h à 20 h	12 semaines	70 \$
15 ans et + Débutant/Intermédiaire	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi, 20 h à 21 h	12 semaines	70 \$



ACTIVITÉS 15 ANS ET PLUS

CLIENTÈLE **DURÉE** LIEU **HORAIRE**

SUP fitness | École WhattSUP

En recréant l'effet d'une planche sur l'eau, travaillez votre cardio, votre force musculaire et votre équilibre. Un entraînement complet hors du commun!

15 ans et + PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET Lundi.19 h à 20 h 90 \$ 12 semaines

Cosom

Professeur: Sébastien Faucher

16 ans et + ÉCOLE DU GRAND-POMMIER	Mardi, 20 h 15 à 22 h	12 semaines	70 \$
------------------------------------	-----------------------	-------------	-------

Badminton libre

Période de badminton libre (en rotation sur les trois terrains). Apportez votre matériel.

15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi, 20 h 15 à 23 h	20 septembre	40 \$
			au 20 décembre	

Professeure: Sophie Tchang

À l'aide d'exercices de posture et de respiration, développez votre souplesse et maintenez la forme physique tout en libérant vos tensions.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Lundi, 20 h à 21 h 30	12 semaines	70 \$
15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Vendredi, 13 h à 14 h 30	12 semaines	70 \$

Professeure: Lise Juteau

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration.

Débutant 15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mercredi, 18 h à 19 h	12 semaines	70 \$
Intermédiaire 15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mercredi, 19 h 15 à 20 h 15	12 semaines	70 \$



CLIENTÈLE **DURÉE** LIEU **HORAIRE**

Pilates et étirements Professeure: Gabrielle Danvove

Cours proposant une série d'étirements et d'exercices de Pilates

PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET 70 \$ 15 ans et + Lundi, 11 h à 12 h 12 semaines

Pilates | Professeure : Gabrielle Danvoye

La méthode d'entraînement Pilates privilégie une approche douce et globale qui vous permettra de renforcer vos muscles, d'améliorer votre flexibilité et votre posture tout en réduisant votre niveau de stress. Par le biais de ce cours, vous apprendrez aussi à mieux connaître votre corps. Les exercices proposés pourraient également vous aider à soulager certaines douleurs

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi, 19 h à 20 h	12 semaines	70 \$
15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi, 20 h à 21 h	12 semaines	70 \$

Zumba® fitness | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites partie de la vague exotique en conditionnement physique. Venez faire la fête durant cette séance de remise en forme!

15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Lundi, 20 h 15 à 21 h 15	12 semaines	70 \$
15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi, 19 h à 20 h	12 semaines	70 \$

Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobie, tonus... voici une combinaison gagnante pour une remise en forme!

15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 45	12 semaines	70 \$
-------------	----------------------	--------------------------	-------------	-------

Cardio Jogging | Cardio Plein-Air

Jogger, ca semble si simple! Contrairement à ce que trop de gens croient, la course à pied requiert un certain encadrement, un entraînement spécifique ainsi qu'une bonne technique. Afin de minimiser le risque de blessures et de maximiser la progression des coureurs, Cardio Plein Air a conçu le programme Cardio-Jogging.

15 ans et +	Lieu de départ :	Jeudi, 19 h à 20 h	8 semaines	70 \$
Initiation	PARC JACQUES-PAQUIN			

CLIENTÈLE **DURÉE** COÛT LIEU **HORAIRE**

Espagnol | Professeur : Carlos Jolly

Vous avez envie d'apprendre l'espagnol? Ce cours vous permettra de mieux échanger, tout en apprenant le côté pratique de cette magnifique langue. Idéal pour ceux qui désirent voyager!

16 ans et + (Débutant — Niveau 1)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Lundi, 19 h à 21 h	12 semaines	80 \$
16 ans et + (Débutant — Niveau 2)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Jeudi, 19 h à 21 h	12 semaines	80 \$
16 ans et + (Intermédiaire/avancé)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mardi, 19 h à 21 h	12 semaines	80 \$

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

Zumba® Gold | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites partie de la vague exotique en conditionnement physique. Venez faire la fête durant cette séance de remise en forme!

50 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Lundi, 19 h à 20 h	12 semaines	70 \$	
-------------	----------------------	--------------------	-------------	-------	--

Mise en forme 50 ans et plus

Professeure: Sophie Tchang

Étirements, aérobie, tonus, voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme

50 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi, 14 h 30 à 15 h 30	12 semaines	70 \$
50 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Vendredi, 12 h à 13 h	12 semaines	70 \$



20 | SECTION AUTOMNE 2015 SECTION AUTOMNE 2015 | 21

UNE 10° ÉDITION POUR LE SYMPOSIUM DE SAINT-JOSEPH-DU-LAC

Les 16 et 17 septembre de 10 h à 16 h

Les amateurs d'art sont une fois de plus conviés au Symposium des arts de Saint-Joseph-du-Lac, les 16 et 17 septembre prochain. À l'occasion de ce grand rassemblement annuel, une trentaine d'artistes se donnent rendez-vous dans le stationnement de l'église.

Toiles, poterie, bijoux, oiseaux sculptés en bois, broderie, vitrail, poupées de chiffon, nappes, photos sur métal, sacs en cuir, boîtes à lunch spéciales... une foule de chefs-d'œuvre vous y attendent!

En cas de pluie, l'événement se tiendra à la salle municipale.

INFO: Service des loisirs, 450 473-4282.





SPECTACLE DE NOËL

La disparition du Père Noël présenté par Animations Clin d'œil

Le samedi 9 décembre, à 11 h École Rose-des-Vents

La veille de Noël, le père Noël a disparu... La mère Noël est désespérée, car quelqu'un doit distribuer les cadeaux!

Puisque mère Noël a besoin d'aide, elle fera appel au lutin Glin-Glin, l'assistant-chef du père Noël, afin qu'il lui trouve un remolacant.

Mais... peut-on remplacer le père Noël?

Destiné aux enfants âgés de 2 à 12 ans. Durée : 40 minutes

Un spectacle qui plaira assurément aux petits Joséphois!

INFO: Service des loisirs, 450 473-4282.

PROCHAINEMENT SUR NOS RAYONS

- Au chant des marées Tome 1 de France Lorrain
- Frappe-toi le cœur d'Amélie Nothomb
- Un outrage mortel de Louise Penny
- Une colonne de feu de Ken Follett
- Aux confins du monde de Karl Ove Knausgaard
- **Sweetland** de Michael Crummey

À NE PAS MANQUER:

Vente de livres usagés

Du 22 au 26 août, profitez de la deuxième vente de livres usagés de l'année pour vous procurer des titres vendus entre 0,50 \$ et 2 \$ chacun. Vos étagères seront regarnies de « vieilles nouveautés », et tous les fonds recueillis par la vente de livres seront réinvestis dans les activités de la bibliothèque.

Atelier interactif musical

Le samedi 30 septembre, 13h

Dans le cadre des journées de la culture, participez à participer à un atelier-spectacle folklorique! Vous pourrez chanter, taper du pied, jouer de la cuillère ou danser au son des chansons à répondre interprétées par notre animatrice invitée.



Journée d'amnistie Semaine des bibliothèques publiques

Le samedi 28 octobre

Profitez de la journée d'amnistie à la bibliothèque pour faire annuler tous les frais de retards accumulés à vote dossier! De plus, dans le cadre de cette journée spéciale, le personnel sera sur place pour répondre à vos questions, pour procéder à voter inscription si vous n'êtes pas encore inscrit et pour vous faire des suggestions de lecture selon vos goûts. Des prix de présence seront tirés parmi les participants. On vous attend en grand nombre!



LES ACTIVITÉS DE VOTRE BIBLIOTHEQUE

Inscription obligatoire 450 623-7833

L'HEURE DU CONTE

Activité conçue pour faire découvrir le goût de la lecture aux enfants de 3 à 6 ans.

Prochaines dates:

- Samedi 16 septembre (9 h 15)
- Samedi 14 octobre (9 h 15)
- Samedi 18 novembre (9 h 15)

CLUBS DE LECTURE

JEUNES – 8 À 11 ANS

Venez écouter des extraits de livres afin de découvrir de nouveaux romans.

Prochaines dates:

- Mercredi 6 septembre (18 h 15)
- Mercredi 4 octobre (18 h 15)
- Mercredi 1er novembre (18 h 15)

ADOS – 12 À 17 ANS

Tu aimes la lecture? Viens partager tes livres coups de coeur avec nous.

Prochaines dates:

- Lundi 11 septembre (18 h 15)
- Lundi 30 octobre (18 h 15)
- Lundi 27 novembre (18 h 15)

