

LES COURS DÉBUTENT LE 20 AVRIL 2015 • pour huit semaines

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

### **QUAND S'INSCRIRE?**



Du 6 au 11 avril 2015 (pour tous)

De 8 h 30 jusqu'à l'heure de fermeture des bureaux municipaux.

Veuillez noter que pour toute inscription effectuée après la première semaine de cours, des frais de 10 \$ yous seront facturés.

### **MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS**

- 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.

IMPORTANT : Le Service des loisirs n'accepte pas les paiements par carte de crédit.

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

Si les cours sont annulés par la Municipalité, la totalité des coûts vous sera remboursée.

### **COMMENT S'INSCRIRE?**

### 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-dessous.

### En ligne (pour les résidents seulement)

- Rendez-vous dans la section « Loisirs » du www.sjdl.gc.ca et cliquez sur « Inscription en ligne ». Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour vous connecter à votre compte Sport-Plus et vous inscrire aux activités de loisirs. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur « Créez mon dossier famille ou membre » afin de vous en créer un.
- Si vous avez déjà procédé à une inscription, mais que vous n'avez pas de code d'utilisateur, contactez le Service des loisirs afin d'en obtenir un.
- Pour éviter l'annulation de votre inscription, vous devez faire parvenir votre paiement dans un délai de 5 jours ouvrables au 1110, chemin Principal.

### Inscription des non-résidents

- Inscription en personne, à partir du 6 avril.
- Un montant de 30 \$ sera ajouté au coût de l'activité.

### **RECUS 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 sont disponibles en ligne via votre compte Sport-Plus. 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.

# 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 subséguentes.

Ne s'applique pas aux non-résidents ni aux ateliers de dégustation des vins.



# **ACTIVITÉS MULTIÂGES**

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

# Découverte des vins | Avec le conférencier Benoit Lecavalier

Les amateurs de bons vins apprécieront certes cette activité-conférence. Plusieurs découvertes seront au menu du jour. Veuillez apporter 6 verres à vin pour les dégustations.

VIGNOBLE LES VENTS D'ANGE 18 ans et + Vendredi le 22 mai à 19 h 60 \$

## Yoga

**Professeur: Sophie Tchang** 

**BESOIN D'UN TAPIS** 

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 +	CENTRE STE-MARIE	Lundi de 20 h 30 à 22 h	8 semaines	50 \$
15 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Vendredi de 13 h à 14 h 30	8 semaines	50 \$

# **Pilates**

Professeur: Gabrielle Danvoye

**BESOIN D'UN TAPIS** 

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 +	CENTRE STE-MARIE	Mardi de 19 h à 20 h	8 semaines	45 \$
15 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Mardi de 20 h à 21 h	8 semaines	45 \$
15 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Jeudi de 19 h à 20 h	8 semaines	45 \$

# Pilates et étirements

Professeur: Gabrielle Danvove

**BESOIN D'UN TAPIS** 

Combinaison d'étirements et d'entraînements de Pilates

15 ans et + **CENTRE STE-MARIE** Lundi de 11 h à 12 h 8 semaines 45 \$

### Cardio plein air **CARDIO-MUSCULATION**

Vous cherchez un entraînement pour un objectif de mise en forme globale? Sous la forme d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de musculation avec bande élastique et tapis de sol. Une période de relaxation inspirée du tai-chi clôture chaque séance.

15 ans + PARC JACQUES-PAQUIN	Jeudi 19 h à 20 h	8 semaines	70 \$
------------------------------	-------------------	------------	-------

14 | LOISIR PRINTEMPS/ÉTÉ 2015 LOISIRS PRINTEMPS/ÉTÉ 2015 | 15

# **ACTIVITÉS MULTIÂGES (SUITE)**

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

Aérobie – circuit | Professeur : Sophie Tchang

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire avec intervalles de step

CENTRE STE-MARIE 45 \$ 15 ans et + Jeudi 20 h à 21 h 8 semaines

Zumba® fitness | Professeur : 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 +	CENTRE STE-MARIE	Lundi de 19 h 30 à 20 h 30	8 semaines	45 \$
15 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30	8 semaines	45 \$

Zumba® Gold | Professeur : 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 +	CENTRE STE-MARIE	Lundi de 18 h 30 à 19 h 30	8 semaines	45 \$
50 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30	8 semaines	45 \$

# Mise en forme 50 ans et plus | Professeur : Sophie Tchang

Adapté au besoin des personnes âgées de 50 ans et plus, ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobie, tonus... voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

**CENTRE STE-MARIE** Mercredi de 15 h à 16 h 45 \$ 50 ans et + 8 semaines **CENTRE STE-MARIE** 45 \$ 50 ans et + Vendredi de 12 h à 13 h 8 semaines





LES COURS DÉBUTENT **LE 8 JUIN 2015** 

### **QUAND S'INSCRIRE?**



Du 11 au 15 mai 2015 (pour les résidents seulement)

Du 17 au 29 mai 2015 (pour tous)

De 8 h 30 jusqu'à l'heure de fermeture des bureaux municipaux.

Le lundi 11 mai, vous pourrez également vous inscrire de 18 h à 20 h.

# LE SERVICE DES LOISIRS DÉMÉNAGE AU PARC POUR L'ÉTÉ

Pendant la période des camps de jour qui s'échelonne du mois de mai au mois d'août, le Service des loisirs déménage au Chalet des loisirs du parc Paul-Yvon-Lauzon (71, rue Clément). Vous pourrez alors rejoindre ce service au 450 473-4282.

### **POUR PLUS DE DÉTAILS SUR** LES MODALITÉS D'INSCRITION

Veuillez vous référer à la page 14

# **ACTIVITÉS JEUNESSES**

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

**Gardien averti** 

**Professeur: France Joannette** 

D'une durée de huit heures, ce cours 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. Argent comptant ou chèque à l'ordre de Gestion vie.

11 à 15 ans **CENTRE STE-MARIE** Le samedi 30 mai 8 heures 40 \$ de 8 h 30 à 16 h 30

### **Minisoccer**

Le programme du minisoccer est principalement basé sur des jeux permettant de toucher le ballon et par des exercices de motricité globale. Les enfants apprennent à jouer au soccer en s'amusant. L'objectif principal de ce niveau est de développer le plaisir de jouer au soccer.

Enfant né en 2011 PARC PAUL-YVON LAUZON Vendredi de 18 h à 18 h 45 10 semaines 45 \$

## **Basketball**

Votre jeune est passionné de basketball et aimerait se joindre à une équipe? Le programme de basketball est une très belle activité physique qui lui permettra de développer plusieurs habiletés : force, équilibre, souplesse et endurance, tout en s'amusant.

12-17 ans	PARC CYPRIEN-CARON	Mardi de 19 h à 20 h	10 semaines	45 \$

# ACTIVITÉS MULTIÂGES (SUITE)

CLIENTÈLE LIEU HORAIRE DURÉE COÛT

Tennis Instructeur : École de tennis Quarante-Zéro – **DÉBUT 27 mai** 

En collaboration avec l'école de tennis Quarante-zéro, la Municipalité vous offre encore cette année une programmation revitalisée et diversifiée pour tous les membres de votre famille. Tous les cours sont destinés aux gens de niveau débutant ou intermédiaire.

Notez qu'une raquette pourra être prêtée gratuitement à tous les participants âgés de 3 à 13 ans. Quant à ceux qui désireraient se procurer une raquette neuve, ils pourront le faire lors du premier cours (35 \$ pour les jeunes de 3 à 13 ans et 75 \$ pour les 14 ans et plus).

**LE PETIT TENNIS :** Nouvelle approche pédagogique qui utilise le monde imaginaire de vos enfants. Les parents doivent être présents pendant le cours afin d'appuyer l'instructeur.

**LA LIGUE-ÉCOLE**: Enseignement éclair des techniques du tennis menant rapidement à des parties pour débutants ou intermédiaires supervisées par un instructeur. Un classement hebdomadaire sera disponible en ligne.

3 ans et + (Le petit tennis)	PARC JACQUES-PAQUIN	Mercredi de 18 h 15 à 19 h	10 semaines	65 \$
6 à 8 ans (La ligue-école)	PARC JACQUES-PAQUIN	Mercredi de 19 h à 20 h	10 semaines	85 \$
9 à 13 ans (La ligue-école)	PARC JACQUES-PAQUIN	Mercredi de 20 h à 21 h	10 semaines	85 \$
14 ans et + (La ligue-école)	PARC JACQUES-PAQUIN	Mercredi de 21 h à 22 h	10 semaines	85 \$



Téléphonez 30 minutes avant le début de votre activité afin de savoir si celle-ci aura lieu. Les cours annulés en raison de la pluie seront reportés à la fin de la session.



# **Hockey balle**

La ligue de hockey balle amateur permet aux jeunes de différents groupes d'âge de pratiquer leur sport favori en été de façon amicale.

5-9 ans	PARC JACQUES-PAQUIN	Lundi 18 h à 19 h	10 semaines	45 \$
10-13 ans	PARC JACQUES-PAQUIN	Lundi 19 h à 20 h	10 semaines	45 \$
14 ans +	PARC JACQUES-PAQUIN	Lundi 20 h à 21 h	10 semaines	45 \$

# **ENTRAINEZ-VOUS À CIEL OUVERT!** Cardio-F.I.T.

Chaque séance de Cardio-FI.T est un entraînement par intervalles alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité. Ce programme est idéal pour les gens en manque de temps et ayant comme principal objectif l'atteinte rapide de résultats. Entraînement accessible à tous.

15 ans + PARC PAULY VON-LAUZON Jeudi de 18 n 10 a 18n 55 8 semaines /0 \$	15 ans +	PARC PAUL-YVON-LAUZON	Jeudi de 18 h10 à 18h 55	8 semaines	70 \$
---	----------	-----------------------	--------------------------	------------	-------



# Pom d'amis

Vous cherchez une activité éducative spécialement conçue pour les tout-petits, Pom d'amis favorise la socialisation de l'enfant et lui permet d'acquérir de nouvelles habiletés par le biais de jeux, d'activités de détente et de plein air.

Les inscriptions pour la session d'automne auront lieu au début du mois de septembre.

### Surveillez votre bulletin municipal en août!

CLIENTÈLE	HORAIRE	DURÉE	COÛT
2 et 3 ans Enfant né entre octobre 2012 et septembre 2013 L'enfant doit être propre	Mardi ET jeudi de 9 h à 11 h	12 semaines (2 fois/sem.)	130 \$
3 et 4 ans Enfant né entre octobre 2011 et septembre 2012	Lundi, mercredi ET vendredi	12 semaines (3 fois/sem.) de 9 h à 12 h	175 \$
4 et 5 ans Enfant né entre octobre 2010 et septembre 2011	Lundi, mercredi ET vendredi	12 semaines (3 fois/sem.) de 13 h à 16 h	175 \$
4 et 5 ans Enfant né entre octobre 2010 et septembre 2011	Mardi ET jeudi de 13 h à 16 h	12 semaines (2 fois/sem.)	145 \$

\* La liste du matériel nécessaire vous sera remise lors de l'inscription.



Pour réserver une place au Club de patinage artistique (CPA) de Saint-Eustache, il est important d'acquitter le 1er versement des frais de temps de glace avant le 29 mai. Faites vites, les places sont limitées. Les coûts vous seront communiqués au moment de l'inscription.

INFORMATIONS:

Par téléphone au 450 623 1072 poste 229 ou encore par courriel : hcaron@sjdl.qc.ca

18 | LOISIR PRINTEMPS/ÉTÉ 2015



# **CAMP DE JOUR**

Au camp de jour de Saint-Joseph-du-Lac, vos jeunes auront l'occasion de participer à des activités variées et colorées toutes plus amusantes les unes que les autres! Des activités aux saveurs sportives, artistiques et loufoques animées par des animateurs compétents et passionnés les attendent. Nous réservons à vos enfants une belle thématique, plusieurs surprises et de superbes sorties. Plaisir garanti!

Consulter le guide du parent au www.sjdl.qc.ca pour plus d'informations.

### Clientèle

Jeunes de la maternelle (complétée en juin 2015) à la 6° année

### Durée

8 semaines (du 25 juin au 14 août)

#### Horaire

Activités régulières au parc (du lundi au vendredi de 9 h à 16 h)

Service de garde (du lundi au vendredi de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h)

Camp de jour fermé le lundi 29 juin

### Coût

Inscription aux activités régulières au parc : 225 \$

Inscription au service de garde : 60 \$

Chandail du parc

(obligatoire lors des sorties) : 20 \$

### **Sorties**

EMPLACEMENTS	DATES	COÛT
Royaume de Nulle Part	Mercredi 1 <sup>er</sup> juillet	20 \$*
La Ronde	Mercredi 8 juillet	30 \$*
Super Aqua Club	Mercredi 15 juillet	26 \$*
Cinéma	Mercredi 22 juillet	14 \$*
Intermiel	Mercredi 29 juillet	17 \$*
Musée canadien de l'histoire et IMAX	Mercredi 5 août	22 \$*

\*Le tarif indiqué pour chaque sortie s'ajoute au coût de l'inscription aux activités régulières du parc. Notez que les sorties ne sont pas obligatoires, mais que le service de garde et le camp de jour seront fermés lors de ces journées spéciales.

# Camp retour à l'école

NOUVEAUTÉ • NOUVEAUTÉ • NOUVEAUTÉ

Le Service des loisirs offre cette année une semaine supplémentaire de camp de jour, soit du 17 au 21 août. Le coût est de 75 \$ et inclus le service de garde. Les inscriptions sont obligatoires, avant le 12 juin 2015.

### Parents-accompagnateurs demandés

Si vous souhaitez devenir parent-accompagnateur lors des sorties, veuillez en informer le Service des loisirs lors de l'inscription de votre enfant au camp de jour.

#### Aides-animateurs recherchés

Tu veux vivre une expérience de travail au camp de jour? Fais parvenir ta lettre d'intérêt avant le 5 juin 2015 à Hélène Caron au hcaron@sjdl.qc.ca.

# Des terrains sportifs pour vos sports favoris

Plusieurs terrains sont mis à votre disposition dans la municipalité pour que vous puissiez pratiquer vos sports préférés.

Balle-molle

Parc Paul-Yvon-Lauzon (rue Clément)

Basketball

Parc Cyprien-Caron Parc Paul-Yvon-Lauzon (rue Caron) (rue Clément)

Soccer

Tennis

Parc Jacques-Paquin (rue Rémi)

Il est possible de réserver le terrain de soccer et le terrain de balle molle. Informez-vous au 450 473-4282.

SUGGESTIONS DE LECTURE

### CE QU'IL RESTE DE MOI Monique Proulx

Qu'ont en commun l'hassid de la rue Durocher se pressant vers la synagogue, l'artiste qui donne une performance dans son atelier du quartier des spectacles et la foule au centre Bell galvanisée par un but des Canadiens? Ils ont Montréal. Ils ont la ferveur, l'appel au dépassement, la quête de transcendance enfouie dans le sol montréalais. Selon Monique Proulx, un gisement mystique se cache sous les

pieds des Montréalais, les contaminant et les embrasant, et c'est là leur plus grande richesse – bien davantage que le gaz de schiste. Ce roman propose une étonnante réflexion sur les liens qui nous unissent aux origines. Il est surtout l'illustration éblouissante du talent d'une grande conteuse au sommet de son art.

MONIQUE PROULX

### À DÉCOUVRIR ÉGALEMENT...

- Six degrés de liberté (littérature québécoise) de Nicolas Dickner
- La mort mène le bal (roman policier) de Chrystine Brouillet
- Ensemble pour toujours (biographie) de Denis Monette
- Mr. Mercedes (suspense) de Stephen King
- Quatre: un recueil divergent (littérature pour adolescents) de Veronica Roth

L'horaire d'été de la bibliothèque sera en vigueur du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 2015

Consultez la page couverture arrière du bulletin pour tous les détails.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE : 450 623-7833

### LOUEZ LA LISEUSE ÉLECTRONIQUE

Vous aimeriez découvrir le merveilleux monde des livres numériques? Pour seulement 5 \$, louez la liseuse électronique de la bibliothèque et familiarisez-vous avec le livre numérique de votre choix pour une période de trois semaines (non renouvelable et selon la disponibilité des livres).

### LES ACTIVITÉS DE VOTRE BIBLIOTHEQUE

#### L'HEURE DU CONTE

Activité spécialement conçue pour faire découvrir le goût de la lecture aux petits de 3 à 6 ans. Un rendez-vous à ne pas manquer. **Inscription obligatoire.** 

#### Prochaines dates:

- 16 mai
- 13 juin
- 12 septembre

Deux représentations disponibles : de 9 h 15 à 10 h 10 ou de 10 h 15 à 11 h 10

### LE CLUB DES AVENTURIERS DU LIVRE

Le Club des Aventuriers du livre s'adresse aux jeunes de 7 à 12 ans. Cet été, les jeunes auront la chance de découvrir le monde merveilleux du cirque. Une collection de livres sera réservée spécialement pour les membres du club. Concours, prix et activités multiples sont prévus tout au long de l'été. **Inscriptions en juin.** 

# LE CLUB DE LECTURE (8 À 12 ANS)

Joignez-vous à notre club de lecture. Chaque mois, des romans et des lectures d'extraits vous seront présentés afin de vous donner l'opportunité de découvrir de nouveaux univers. Discussion passionnante autour de la lecture entre les membres du club.

### Prochaines dates (à 18 h 15):

- 6 mai
- 3 iuin
- 2 septembre

Deux représentations disponibles : de 9 h 15 à 10 h 10 ou de 10 h 15 à 11 h 10

### **SOIRÉES JEUX SOCIÉTÉ**

Cranium, Gangster, Clue, Amos Daragon, Docte Rat... Entrez dans l'univers des jeux de société ou venez redécouvrir les grands classiques qui ont tant amusé petits et grands au fil des ans. Fou rire assuré! Tous les derniers jeudis du mois (pour tous).

### À NE PAS MANQUER CET ÉTÉ

# **JOURNÉE FAMILLE**

Le samedi 11 juillet au parc Paul-Yvon-Lauzon

Vous voulez vous amuser et prendre une bouffée d'air frais en famille cet été? La Municipalité vous réserve cette année une journée toute spéciale sous le signe de la bonne humeur. Dès 15 h, une foule d'activités gratuites seront au menu de cette première édition estivale. Amuseurs publics, jeux géants, jeux d'eau, kiosques de nourriture, présentation cinématographique en soirée... il y aura de quoi vous tenir occupé tout au long de la journée.



### CINÉMA EN PLEIN AIR

Les samedis 11 juillet et 8 août au parc Paul-Yvon-Lauzon

Vous avez aimé la première édition du Cinéma sous les étoiles? Vous serez heureux d'apprendre que l'événement sera reconduit cet été et deux fois plutôt qu'une! Les samedis 11 juillet et 8 août, c'est donc un rendez-vous à ne pas manquer! N'oubliez pas d'apporter vos contenants réutilisables pour obtenir du pop-corn et du jus gratuits.



Les regroupements Tandem 0-6 ans et Québec en Forme Deux-Montagnes organisent une première journée des parcs dans la MRC de Deux-Montagnes. Le samedi 23 mai, les citoyens, petits et grands, sont invités à sortir et à redécouvrir leur parc de quartier. Jouer au parc, voilà une bonne façon de stimuler le goût du jeu actif chez les enfants.

La journée des parcs est une activité ouverte à tous. De l'animation, des collations et des surprises seront offertes dans certains parcs du territoire de la MRC de 9 h 30 à 11 h. À Saint-Joseph-du-Lac, cette activité se tiendra au parc Jacques-Paquin. Les familles sont aussi invitées à s'organiser un petit pique-nique au parc afin de rencontrer les autres familles de leur quartier.

Pour plus de renseignements, consultez en mai prochain la programmation de la journée des parcs à l'adresse suivante : www.portailjeunesselac2m.org.

### **FIESTA VAGABONDE** Le dimanche 7 juin

Les passionnés de vélo sont une fois de plus conviés à la Fiesta vagabonde le dimanche 7 juin prochain pour une balade aux quatre coins du territoire de la MRC de Deux-Montagnes. La Municipalité invite ainsi tous les citoyens, jeunes et moins jeunes, à célébrer l'été en pédalant en bonne compagnie lors de cette grande fête familiale. Pour encourager la population à participer en grand nombre, la Municipalité offrira un maillot (chandail) à tous ceux et celles qui s'inscriront d'ici le 22 mai prochain. Pour vous inscrire, contactez le Service des loisirs au 450 623-1072 poste 229.

Pour connaître tous les détails de l'activité, suivez la Fiesta vagabonde

au www.facebook.com/fiestavagabonde.



Le mardi 23 juin au parc Paul-Yvon-Lauzon





Les 12 et 13 septembre

Toujours à la recherche de nouveaux talents artistiques, le Service des loisirs invite tous les artistes de la municipalité à participer à la prochaine édition du Symposium de Saint-Josephdu-Lac, qui se tiendra les 12 et 13 septembre prochains. Quel que soit l'art que vous pratiquez, partagez-le aux yeux de tous à l'occasion de cet événement culturel très couru. Vous avez jusqu'au 29 mai pour vous inscrire.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS: Madame Hélène Caron 450 623-1072 (poste 229) hcaron@sidl.gc.ca



