

CONFÉRENCES GRATUITES!

p. 15

INITIATION AU CARDIO JOGGING

p. 16

MODALITÉS D'INSCRIPTION

QUAND S'INSCRIRE ?

 Du 1^{er} au 12 avril 2019
De 8 h 30 jusqu'à l'heure de fermeture des bureaux municipaux.

LES COURS DÉBUTENT LE 15 AVRIL 2019

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



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).

Des frais de retard de 20 \$ seront appliqués pour toute inscription faite après la date limite.
Aucune inscription après la première semaine de cours.

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

COMMENT S'INSCRIRE?

En ligne

- Rendez-vous dans la section « Loisirs » du www.sjdl.qc.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 loisir. 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.

En personne

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

Inscription des non-résidents

- Des frais supplémentaires de 50 % du coût de l'activité seront facturés aux non-résidents.

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 et aux ateliers 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 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.

SESSION D'ÉTÉ ET CAMP DE JOUR

Surveillez l'édition estivale du bulletin municipal qui paraîtra fin avril pour tous les détails relativement au camp de jour 2019, aux activités de loisirs et aux événements qui vous seront offerts cet été.

Le site Internet de la Municipalité présente également une foule de renseignements pertinents. Rendez-vous à la section Loisirs!

ATELIERS D'UN JOUR ET CONFÉRENCES

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | COÛT |
|-----------|------|---------|------|
|-----------|------|---------|------|

Conférence : les vertus des fines herbes | Maude Marcaurelle

Quelles sont les mille et une vertus des herbes utilisées en cuisine? Découvrez des façons simples d'intégrer des plantes médicinales dans votre alimentation quotidienne pour renforcer le système immunitaire, réchauffer le corps ou mieux digérer. Maude Marcaurelle est herboriste-thérapeute accréditée par l'Aile professionnelle de la Guilde des herboristes et diplômée de l'école d'herboristerie Flora Medicina.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 450 623-1072, poste 267

| | | | |
|----------------|-------------------------|----------------------|---------|
| 15 ans et plus | Bibliothèque municipale | Mardi 16 avril, 19 h | Gratuit |
|----------------|-------------------------|----------------------|---------|

Conférence : Back to Bach, l'influence de la musique classique sur la musique populaire | Catherine Mathieu

On a tendance à faire une coupure nette entre la musique classique et la musique populaire. Or, plusieurs chansons pop ont été écrites à partir d'œuvres ou de procédés d'écriture classiques. Comment le même prélude de Chopin a-t-il pu donner naissance à une chanson du groupe Radiohead, une bossa nova brésilienne, un rap français et le thème d'un film des années 80? Catherine Mathieu, violoncelliste et musicologue, souhaite en premier lieu partager son immense amour pour la musique classique!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 450 623-1072, poste 267

| | | | |
|----------------|-------------------------|----------------------|---------|
| 15 ans et plus | Bibliothèque municipale | Vendredi 3 mai, 19 h | Gratuit |
|----------------|-------------------------|----------------------|---------|

Prêts à rester seuls! | Professeure : France Joannette

Cours de la Croix-Rouge canadienne/Atout Plus

Le programme « Prêts à rester seuls! » vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison. Une attestation sera remise à chaque participant. L'enfant doit apporter son lunch.

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------------------|-------|
| 9 à 13 ans | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Samedi 4 mai, 9 h à 15 h | 45 \$ |
|------------|-----------------------------|--------------------------|-------|

Gardiens avertis | Professeure : France Joannette

Offert par la Croix-Rouge canadienne, ce cours présente les notions importantes en matière de soins à l'enfant et les mesures de sécurité essentielles au gardiennage. Une attestation sera remise à chaque participant. Comprend la formation, le manuel et la trousse de premiers soins. Apportez votre lunch.


| | | | |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------|
| 11 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Samedi 13 avril, 8 h 30 à 16 h 30 | 50 \$ |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------|

Premiers soins | Professeur : Guillaume Dorion

Formation visant à doter les participants de notions pour prodiguer des premiers soins en situation d'urgence. On y aborde notamment la respiration artificielle. Apportez votre lunch!

| | | | |
|----------------|----------------------|-----------------------------------|-------|
| 13 ans et plus | École Rose-des-Vents | Samedi 13 avril, 8 h 30 à 16 h 30 | 55 \$ |
|----------------|----------------------|-----------------------------------|-------|

ACTIVITÉS JEUNESSE

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|---|----------------------|---------------------------|-------------|-------|
| <div><div><div>Professeure : Pommette</div></div><div>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.</div><div>COURS PARENT-ENFANT</div></div> | | | | |
| Les Lapins taquins 16 à 20 mois | École Rose-des-Vents | Samedi, 8 h 30 à 9 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Ratons Fripons 20 à 24 mois | École Rose-des-Vents | Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Oursons mignons 2 ans à 2 ½ ans | École Rose-des-Vents | Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 | 10 semaines | 70 \$ |
| Les P'tits loups filous 2 ½ ans à 3 ans | École Rose-des-Vents | Samedi, 12 h à 13 h | 10 semaines | 70 \$ |
| Les Renards Débrouillards 3 à 4 ans | École Rose-des-Vents | Samedi, 13 h à 14 h | 10 semaines | 70 \$ |

ACTIVITÉS MULTIÂGES

Cardio Jogging – initiation | Cardio Plein Air

Jogger, ça 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. C’est un entraînement progressif avec intervalles chaque semaine pour assurer une progression constante et motivante, sous l’oeil avisé d’un entraîneur certifié qui corrige et conseille chaque participant.

| | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------|
| 15 ans et + | Lieu de départ : parc Jacques-Paquin | Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 | 10 semaines | 90 \$ |
|-------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------|

Yoga | 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 15 à 21 h 45 | 8 semaines | 50 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 13 h 30 à 15 h | 8 semaines | 50 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi, 17 h 45 à 19 h | 8 semaines | 50 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Vendredi, 13 h à 14 h 30 | 8 semaines | 50 \$ |

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|-----------|------|---------|-------|------|
|-----------|------|---------|-------|------|

Pilates | Professeure : Audrey Clément

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 | 8 semaines | 50 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mardi, 20 h à 21 h | 8 semaines | 50 \$ |

Pilates et étirements | Professeure : Odette Corbeil

Une combinaison d’étirements et d’entraînement de Pilates.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------------|------------|-------|
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Jeudi, 11 h 15 à 12 h 15 | 8 semaines | 50 \$ |
|-------------|-----------------------------|--------------------------|------------|-------|

Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Entraînement cardiovasculaire et musculaire sur step avec intervalles.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------------|------------|-------|
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mardi, 16 h 45 à 17 h 45 | 8 semaines | 50 \$ |
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Jeudi, 20 h à 21 h 30 | 8 semaines | 50 \$ |

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 à 21 h | 8 semaines | 50 \$ |
| 15 ans et + | École Rose-des-Vents | Mercredi, 19 h à 20 h | 8 semaines | 50 \$ |

SUP fitness | École WhattSUP

Le studio SUP (stand up paddle) fitness est l’activité par excellence pour s’entraîner tout en s’amusant. En recréant l’effet d’une planche sur l’eau, nous travaillons le cardio, la force musculaire et l’équilibre. Avec le studio SUP fitness, vous obtenez un entraînement complet hors du commun.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------|------------|-------|
| 15 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Lundi, 19 h à 20 h | 8 semaines | 60 \$ |
|-------------|-----------------------------|--------------------|------------|-------|

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

| CLIENTÈLE | LIEU | HORAIRE | DURÉE | COÛT |
|-----------|------|---------|-------|------|
|-----------|------|---------|-------|------|

Mise en forme | Professeure : 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, aérobic, 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 | 8 semaines | 50 \$ |
| 50 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Vendredi, 12 h à 13 h | 8 semaines | 50 \$ |

Zumba® Gold | Professeure : Josée Lusignan

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

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------------|------------|-------|
| 50 ans et + | École Rose-des-Vents | Lundi, 19 h à 20 h | 8 semaines | 50 \$ |
| 50 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45 | 8 semaines | 50 \$ |

Yoga pour aînés | Professeure : Claire Soleil

En combinant relaxation, respiration et postures, le yoga donne de la souplesse au corps, calme le mental et apaise l’esprit. Le yoga lubrifie les articulations et il est excellent pour soulager l’arthrose, l’arthrite, la haute pression sanguine et les problèmes cardiaques. Le yoga proposé est un yoga adapté sur chaise ou sur tapis, enseigné avec douceur et vigilance, qui vous permettra de gagner en VITALITÉ, en Force et en Souplesse.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------|------------|-------|
| 65 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Lundi, 10 h à 11 h | 8 semaines | 50 \$ |
|-------------|-----------------------------|--------------------|------------|-------|

Mise en forme aînés | Professeure : Claire Soleil

Adapté au besoin des personnes âgées de 65 ans et plus, ce cours offre une variété d’exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobic, tonus... voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|----------------------|------------|-------|
| 50 ans et + | Pavillon Jean-Claude-Brunet | Mercredi 10 h à 11 h | 8 semaines | 50 \$ |
|-------------|-----------------------------|----------------------|------------|-------|

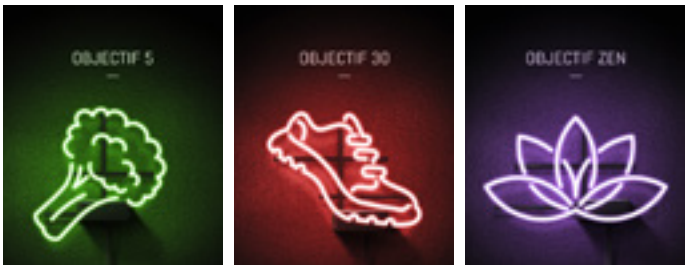
DÉFI SANTÉ 2019

Pas besoin d’être un athlète pour réussir le Défi

Du 1^{er} au 30 avril, « entraînez » vos habitudes de vie en relevant le Défi Santé : 1 mois, 3 objectifs et du soutien gratuit pour manger mieux, bouger plus et garder l’équilibre. Un défi collectif et motivant qui fait tellement de bien! Trucs pratiques, recettes, offres exclusives et prix à gagner vous attendent.

Bien-être et énergie en prime! Inscrivez-vous à DefiSante.ca.

Ces trois objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale et qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques, dont le diabète et les maladies du coeur.



CLUB DE MARCHE

Tous les mardis matin, à 10 h, des marcheurs se rejoignent au parc Paul-Yvon-Lauzon pour une promenade d’une trentaine de minutes.

Joignez-vous à un groupe de marcheurs dynamiques!

La marche est annulée en cas de mauvaise température.

Information : 450 623-1072, poste 229.



DÉCLARATION DE REVENUS 2018

Saviez-vous qu’il existe plusieurs prestations et crédits destinés aux aînés? Il existe notamment un crédit d’impôt remboursable pour activités des aînés, un crédit d’impôt pour solidarité et des crédits pour frais médicaux. Avant de produire votre déclaration 2018, assurez-vous de vous prévaloir de tous les crédits applicables à votre situation!

Téléchargez la brochure informative « Les aînés et la fiscalité » de Revenu Québec sur le site www.revenuquebec.ca.

CLUB DE L’ÂGE D’OR

Les activités sont ouvertes à tous, l’âge n’a pas d’importance! L’Âge D’Or est un groupe où la bonne humeur et le plaisir règnent!

Chaque jeudi, nous nous réunissons en après-midi, pour des jeux de pétanque et de baseball-poches et en soirée, pour des jeux de cartes et de crible. Légers goûters offerts moyennant une légère contribution et une carte de membre.

4 avril :

Dîner à la Cabane à sucre Lalande (dès 10 h 30)

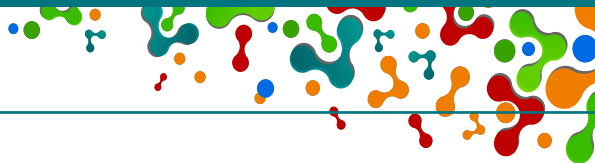
14 avril :

Whist militaire (13 h 30) à la salle municipale

25 mai :

Souper et danse avec Angèle Lauzon (Chalet du ruisseau)

INFORMATION : Gyslaine Lacerte, 450 623-3072

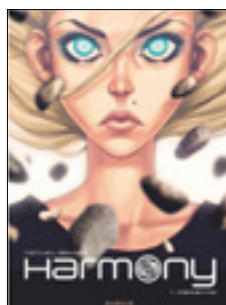


IMPORTANT : la bibliothèque municipale a un nouveau numéro de téléphone! Pour nous joindre, faites maintenant le 450 623-1072, poste 267.

COUP DE COEUR SPÉCIAL BANDE-DESSINÉE

POUR LES JEUNES : L'ENFANT SEULE Guojing

Une petite fille perdue décide de suivre un mystérieux cerf dans une forêt profonde. Comme Alice poursuivant le lapin, elle se retrouve dans un monde étrange et merveilleux. Mais, au bout d'un moment, la fillette s'ennuie et veut rentrer chez elle. Comment retrouvera-t-elle le chemin de la maison? – Une bande dessinée sans texte où les frontières du rêve et la réalité se confondent avec une douceur mêlée d'inquiétude afin de mettre en scène le voyage qu'imagine une fillette à partir de ses jouets.



POUR LES ADOS : HARMONY Mathieu Reynès

La jeune Harmony se réveille ce matin-là et se rend compte qu'elle est amnésique... Que peut-elle bien faire dans cette cave inconnue et qui est cet homme qui dit se nommer Nita, mais qui la retient contre sa volonté. Progressivement, elle apprend à connaître cet homme, à lui faire confiance, elle découvre aussi petit à petit des bribes de son passé, de ce qui la lie à Nita, aux autres... Et l'émergence de ses pouvoirs télékinésiques n'arrange évidemment rien... !



POUR LES ADULTES : MOI, CE QUE J'AIME, C'EST LES MONSTRES Emil Ferris

Moi, ce que j'aime, c'est les monstres est un kaléidoscope brillant d'énergie et d'émotions, l'histoire magnifiquement contée d'une fascinante enfant au coeur du Chicago en ébullition des années 1960.

LES ACTIVITÉS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Inscription obligatoire
450 623-1072, poste 267

L'HEURE DU CONTE

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

Prochaines dates :

16 mars, 13 avril, 11 mai, à 9 h 15

CLUBS DE LECTURE

JEUNES – 8 À 11 ANS

Écouter des extraits de livres afin de découvrir de nouveaux romans.

Prochaines dates :

6 mars, 3 avril, 1^{er} mai, à 18 h 15

ADOS – 12 À 17 ANS

Tu aimes la lecture? Tu aimes les défis littéraires? Ce club est pour toi!

Prochaines dates :

25 mars, 29 avril, 27 mai, à 18 h 15

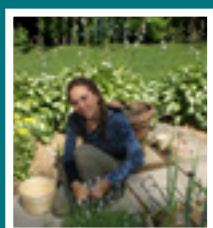
APRÈS-MIDI

« GAME DATING »

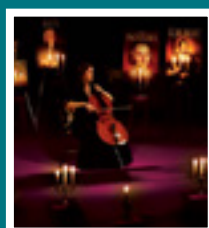
Le samedi 23 mars, dès 13 h. Pour tous! Découvrez les jeux de société offerts à votre bibliothèque. Une animatrice sera sur place pour présenter plusieurs jeux. Vous pourrez bien entendu les essayer sur place. Plaisir et fous rires garantis!

CONFÉRENCES À NE PAS MANQUER :

Pour détails, voir page 15



**LES VERTUS
DES FINES HERBES**
Le mardi 16 avril à 19 h



**BACK TO BACH OU
L'INFLUENCE DE LA
MUSIQUE CLASSIQUE
SUR LA MUSIQUE
POPULAIRE**

Le vendredi 3 mai à 19 h