

NOUVEAUTÉ UNE 4^e ÉDITION DU BULLETIN

Parution en mai

SERVICE DE
RÉPIT POUR
LES PARENTS
D'ENFANTS
ÂGÉS ENTRE
2 ET 5 ANS

Infos | p. 17



MODALITÉS D'INSCRIPTION

QUAND S'INSCRIRE ?

 Du 4 au 8 avril 2016
(pour les résidents seulement)

Du 11 au 15 avril 2016 (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 \$
vous seront facturés.

**LES COURS DÉBUTENT
LE 18 AVRIL 2016**
Pour huit semaines

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.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. Pour une première inscription aux
activités de loisirs, cliquez sur « Créez mon dossier famille ou
membre » afin de vous afin de vous créer un compte.
- **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 11 avril.
- 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.

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.



ACTIVITÉS MULTIÂGES

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

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 +	CENTRE STE-MARIE	Lundi de 19 h à 20 h	8 semaines	45 \$
15 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30	8 semaines	45 \$

Zumba® Gold | Professeure : Josée Lusignan

Le Zumba Gold constitue un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobie et des mouvements de danse latine
sur un rythme plus doux, moins rapides et sans saut.

50 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30	8 semaines	45 \$
-------------	------------------	-------------------------------	------------	-------

Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire avec intervalles de step.

15 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Jeudi de 20 h à 21 h30	8 semaines	50 \$
-------------	------------------	------------------------	------------	-------

Mise en forme 50 ans et plus | 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, aérobie,
tonus... voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

50 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Mardi de 14 h 30 à 15 h 30	8 semaines	45 \$
50 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Vendredi de 12 h à 13 h	8 semaines	45 \$



ACTIVITÉS MULTIÂGES (SUITE)

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

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 +	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 | 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 +	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 \$

Pilates et étirements | Professeure : Gabrielle Danvoye

Combinaison d'étirements et d'entraînement de Pilates.

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

Gardien averti | Professeure : 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.
Inscription par téléphone au 450-623-1072 poste 260.

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT
11 ans et +	CENTRE STE-MARIE	Le samedi 14 mai de 8 h 30 à 16 h 30	8 heures	40 \$



SESSION D'ÉTÉ

Inscriptions à compter du 16 mai

NOUVEAUTÉ

— 4^e —
UNE ÉDITION DU
BULLETIN

CONSACRÉE AUX
ACTIVITÉS ESTIVALES,
SERA PUBLIÉE EN MAI!

Vous y retrouverez toutes
les informations relatives au
camp de jour, aux activités
de loisirs et aux événements
qui vous seront présentés
cet été.

BONIFICATION DES FRAIS DE NON- RÉSIDENT

Le conseil municipal a décidé de bonifier sa Politique de remboursement des frais de non-résident. Les citoyens joséphois pourront ainsi, à compter de cette année, réclamer une somme supplémentaire dans le cadre des demandes de remboursement des frais de non-résident payés lors d'une inscription à des activités sportives qui ne sont pas offertes par la Municipalité du fait que cette dernière ne possède pas les infrastructures nécessaires (piscine, aréna, etc.).

Le remboursement maximal passera donc de 150 \$ à 200 \$ par enfant de moins 18 ans et de 400 \$ à 500 \$ par famille par année.

Notez que les frais reliés à un programme « sport-études » offert par une école et que ceux découlant d'activités libres (bain, golf, patin, ski, etc.) ne sont pas admissibles.

SERVICE DE RÉPIT POUR LES PARENTS

Vous cherchez une place où l'on prendra soin de vos petits bouts de choux le temps d'un rendez-vous ou d'une sortie? La Municipalité offre désormais un service de répit pour les parents d'enfants âgés de 2 à 5 ans (l'enfant doit être propre).

Sécuritaire et amusant, ce nouveau service permettra ainsi aux parents d'aller faire leurs courses, de se présenter à leurs rendez-vous ou même de prendre une petite pause en toute tranquillité pendant que leurs enfants seront pris en charge par Framboise, notre professeure.

Le service est offert tous les jeudis de 9 h à 16 h au 95, chemin Principal, en demi-journée ou en journée complète.

Tarifs

NOMBRE D'ENFANTS (doivent être d'une même famille)	1/2 JOURNÉE 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h	JOURNÉE COMPLÈTE 9 h à 16 h
1 enfant	15 \$	25 \$
2 enfants	20 \$	30 \$

Réservation obligatoire 24 heures à l'avance. Les places sont limitées.
Informations et réservations au 450 473-7868 ou au 450 623-1072 poste 229.



DÉFI SANTÉ

Inscrivez-vous au www.defisante.ca

RELEVEZ LE DÉFI AVEC NOUS!

Le Défi Santé, c’est poser des gestes simples pendant 6 semaines, du 31 mars au 11 mai, pour atteindre 3 objectifs :

Ces 3 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.



Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



Bouger au moins
30 minutes par jour
(60 minutes pour
les jeunes)



Prendre au moins
une pause par jour

LE SERVICE DES LOISIRS CONVIE TOUS LES CITOYENS À UNE SÉANCE DE ZUMBA LE 16 AVRIL PROCHAIN

Pour soutenir la population et encourager les jeunes et les familles à adopter un mode de vie sain, la Municipalité participe, encore une fois cette année, au Défi Santé en offrant la possibilité à ses citoyens de pratiquer des activités physiques gratuites. Cette année, le zumba sera à l’honneur ! Venez donc vous amuser, vous trémousser et dépenser votre surplus d’énergie avec nous, le samedi 16 avril prochain, au gymnase de l’école Rose-des-Vents !

13 h : Zumba kid pour les enfants âgés entre 5 et 12 ans • 13 h 30 : Zumba pour tous

CAMP DE JOUR

Surveillez l’édition estivale du bulletin municipal qui paraîtra en mai pour tous les détails relatifs au camp de jour 2016.

Le site Internet de la Municipalité présente également une foule de renseignements pertinents.

Rendez-vous à la section Loisirs – camp de jour.

SUGGESTIONS DE LECTURE

LE POIDS DES SECRETS
(Pentalogie (5 volumes)
de Aki Shimazaki

Dans une lettre laissée à sa fille après sa mort, Yukiko, une survivante de la bombe atomique, évoque les épisodes de son enfance et de son adolescence auprès de ses parents, d’abord à Tokyo puis à Nagasaki. Elle reconstitue le puzzle d’une vie familiale marquée par les mensonges d’un père qui l’ont poussée à commettre un meurtre.

À DÉCOUVRIR ÉGALEMENT...

- Les Hautes Montagnes du Portugal de Yann Martel
- L’horizon à l’envers de Marc Levy

À VENIR EN AVRIL...

- La fille de Brooklyn de Guillaume Musso
- Vi de Kym Thuy
- L’amour au temps d’une guerre, Tome 2, de Louise Tremblay-D’Essiambre



VOTRE BIBLIOTHÈQUE AU BOUT DE VOS DOIGTS!

Votre bibliothèque vous offre gratuitement une foule de ressources numériques : de nombreux livres et revues en français et en anglais, une panoplie de cours en ligne relatifs à la bureautique, à la croissance personnelle et à l’apprentissage de langues étrangères, ainsi qu’un accès à l’encyclopédie Universalis pour étoffer vos recherches.

Laissez-vous tenter!

LA BIBLIOTHÈQUE A UN TOUT NOUVEAU SIGNET À SON IMAGE!

450 623-7833 • biblio@sjdl.qc.ca



LES ACTIVITÉS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

L’HEURE DU CONTE

Inscriptions obligatoires.

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

Prochaines dates :

- Le samedi 16 avril (9 h 15)
- Le samedi 14 mai (9 h 15)

SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

Entrez dans l’univers des jeux de société et venez redécouvrir les grands classiques qui ont tant amusé petits et grands au fil des ans. Fous rires assurés! À partir de dix ans.

Prochaines dates :

- Le jeudi 28 avril (18 h 15)
- Le jeudi 26 mai (18 h 15)

CLUBS DE LECTURE

Inscriptions à la bibliothèque.

JEUNES – 8 À 12 ANS

Des extraits de livres sont lus à chaque rencontre afin de permettre aux jeunes de découvrir de nouveaux univers.

Prochaines dates :

- Le mercredi 6 avril (18 h 15)
- Le mercredi 4 mai (18 h 15)

ADOS – 13 À 17 ANS

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

Prochaines dates :

- Lundi le 25 avril 18 h 15)
- Lundi le 30 mai (18 h 15)

ADULTES

Venez partager votre passion du livre autour d’un thé ou d’un café. Le premier jeudi du mois, à 13 h 30.