



Session hiver

12 semaines → Dès le 12 janvier

Inscription :

Résidents : 8 au 10 décembre

Tous : 11 et 12 décembre

**Inscription via Sport-Plus (suivez le lien vers le code QR)
ou en personne à l'hôtel de ville.**



- 25 % sur la 2^e inscription dans la même famille (ne s'applique pas aux non-résidents)
- Non-résident : 50 % supplémentaire au coût du cours
- 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.

Coût :

Enfants : 75 \$

Adultes : 95 \$

0-5 ans

MINI-GYM (3-4 ans)

Samedi, 8 h 30 – 9 h 15

MINI-GYM (3-4 ans)

Samedi, 9 h 30 – 10 h 15

5-14 ans

BADMINTON LIBRE
(parent-enfant)

Lundi, 18 h 30 – 20 h 15

BADMINTON LIBRE
(parent-enfant)

Jeudi, 18 h 30 – 20 h 15

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
(débutant 9-12 ans)

Mercredi, 18 h 30 – 20 h

COURS DES PETITS CUISTOTS
(intermédiaire 9-12 ans)

Jeudi, 18 h 30 – 20 h

GYMNASTIQUE
(5-6 ans, 1^{ère} session)

Samedi, 10 h 30 – 11 h 30

GYMNASTIQUE
(5-6 ans, 2^e session ou plus)

Samedi, 11 h 45 – 12 h 45

GYMNASTIQUE (7 ans et +)
(débutant/intermédiaire)

Samedi, 13 h – 14 h

GYMNASTIQUE
(avancé 7 ans et +)

Samedi, 14 h 15 – 15 h 15

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





**15 ans
et +**

BADMINTON LIBRE	Lundi, 20 h 15 – 22 h
BADMINTON LIBRE	Jeudi, 20 h 15 – 22 h
DANSE EN LIGNE COUNTRY (débutant)	Lundi, 18 h 30 – 19 h 30
DANSE EN LIGNE COUNTRY (débutant – intermédiaire)	Lundi, 19 h 45 – 20 h 45
PICKLEBALL LIBRE	Mercredi, 18 h 30 – 20 h 15
PICKLEBALL LIBRE	Mercredi, 20 h 15 – 22 h
PILATES (débutant)	Mercredi, 19 h 10 – 20 h 10
PILATES (intermédiaire)	Mercredi, 20 h 15 – 21 h 15
PILATES ET STRETCHING	Lundi, 13 h – 14 h
TAEKWONDO (débutant)	Lundi et mercredi, 18 h – 19 h Samedi, 9 h – 10 h 30
TAEKWONDO (intermédiaire – avancé)	Lundi et mercredi, 19 h – 20 h 30 Samedi 10 h 30 – 12 h
YOGA	Lundi, 20 h 30 – 22 h
	Mardi, 14 h – 15 h 30
	Vendredi, 13 h – 14 h 30
ZUMBA	Mardi, 18 h 30 – 19 h 30
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	Mardi, 19 h 45 – 20 h 45



**50 ans
et +**

MISE EN FORME

Mardi, 13 h – 14 h

MISE EN FORME

Vendredi, 12 h – 13 h

YOGA SUR CHAISE

Lundi, 9 h 30 – 10 h 30

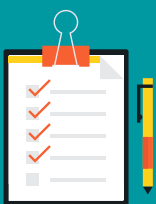
YOGA SUR TAPIS

Lundi, 10 h 45 – 11 h 45

YOGA ET PRÉVENTION
DES CHUTES

NOUVEAUTÉ

Mercredi, 10 h – 11 h



Le cours auquel vous désirez vous inscrire est à pleine capacité?

Il est primordial de vous inscrire sur la liste d'attente. Seuls les gens figurant sur la liste d'attente seront contactés si de nouvelles plages horaires sont rendues disponibles.



COULRS DE DANSE

**71 RUE CLÉMENT,
SAINT-JOSEPH-DU-LAC**



ALPHA
COURS DE DANSE

Styles offerts:

Pré-danse, hip-hop, classique, ballet
jazz et contemporain.

- Volet compétitif (3 h par semaine)
- Volet récréatif (1 h par semaine)

Coût:

Volet compétitif: 400 \$
Volet récréatif: 85 \$

Pour plus d'information:

Téléphone: 438-396-8442
Courriel: coursdedansealpha@hotmail.com

Inscription:

Directement sur le site web
coursdedansealpha.ca ou en
scannant le code QR.





Activités et ateliers ponctuels



Atelier de fabrication de cosmétiques naturels

Dimanche 25 janvier

- Groupe 1 : 10 h 30 à 13 h 30 – Groupe 2 : 14 h à 17 h
- Cuisine collective, 95, chemin Principal
- Résident : 60 \$ – Non-résident : 90 \$
- Places limitées, inscription obligatoire via Sport-Plus

Apprenez les bases de la création de produits corporels maison, en toute hygiène et sécurité. Vous fabriquerez trois soins : un onguent pour les mains sèches, un beurre corporel et une crème pour le visage. Tous les ingrédients, contenants et recettes sont inclus, et vous pourrez même acheter sur place ce qu'il faut pour reproduire vos produits à la maison! 15 ans et plus.



Initiation à l'art du DJ

Dimanche 8 février, 10 h à midi

- Pour les jeunes de 8 à 12 ans
- Centre Sainte-Marie, 95, chemin Principal
- Résident : 75 \$ – Non-résident : 112.50 \$
- Places limitées, inscription obligatoire via Sport-Plus

Viens découvrir l'univers du mixage musical! Lors de cette activité, tu apprendras les bases pour utiliser une console de DJ, mixer des chansons et créer des transitions comme un pro. Une belle occasion de développer ta créativité musicale et de t'amuser en équipe de 2!



Mes finances mes choix

Mercredi 25 février, 18 h-20 h

- 14 à 24 ans
- Centre Sainte-Marie, 95, chemin Principal
- Places limitées, inscription obligatoire via Sport-Plus

Participe à un atelier gratuit offert en collaboration avec le Carrefour jeunesse-emploi de la MRC Deux-Montagnes pour apprendre à : faire un budget, utiliser le crédit de façon responsable, réduire tes dépenses, planifier ton épargne et faire des achats réfléchis.

Une occasion idéale pour acquérir de bons réflexes financiers dès maintenant!



Atelier de Punch Needling

Dimanche 15 mars, 10h à midi

- Centre Sainte-Marie, 95, chemin Principal
- Résident : 75 \$ – Non-résident : 112.50 \$
- Places limitées, inscription obligatoire via Sport-Plus

Qu'est-ce que le punch needling?

L'atelier de punch needling est amusant et parfait pour les débutants. Cette technique permet de créer de beaux motifs textiles. Vous apprendrez les bases, le fonctionnement et les techniques de finition. Explorez la polyvalence du punch needling pour créer des accessoires personnalisés. Ouvert à tous, petits et grands!

**Inscription aux ateliers
et conférences sur Sport-Plus**



NOUVEAU Entente intermunicipale

Dès cet hiver, il sera possible de s'inscrire à des cours et ateliers offerts dans les villes participantes à l'entente intermunicipale, au même prix que les résidents.

→ Ce programme élargit l'accès de nos citoyens à des activités variées tout en réduisant leur coût.

Activités offertes dans l'entente - hiver 2026

Cours	Âge	Horaire	Nombre de semaines	Coût	Ville hôte
CIRQUE PARENT-ENFANT (avec ou sans expérience en cirque)	3 à 7 ans	Vendredi, 18 h à 19 h	10	175 \$	Deux-Montagnes
CIRQUE Ado/Adulte	12 ans et +	Vendredi, 19 h à 20 h 30	10	190 \$	Deux-Montagnes
CIRQUE Groupe des petits	4 à 6 ans	Samedi Groupe 1 : 8 h 30 à 9 h 30 Groupe 2 : 9 h 30 à 10 h 30	10	145 \$	Deux-Montagnes
CIRQUE COMPLET	7 à 12 ans	Samedi, 10 h 30 à 12 h	10	190 \$	Deux-Montagnes
CIRQUE AÉRIEN Débutant	7 à 12 ans	Samedi, 14 h à 15 h 30 Groupe 1 : 8 h 30 à 9 h 30 Groupe 2 : 9 h 30 à 10 h 30	10	210 \$	Deux-Montagnes
CIRQUE AÉRIEN Intermédiaire	12 ans et +	Samedi, 12 h à 14 h	10	210 \$	Deux-Montagnes
ATELIERS DE PASTEL Avec Stéphanie Bouchard	16 ans et +	Dimanches, 15 - 22 - 29 mars 12 h à 15 h	3 ateliers	125 \$	Deux-Montagnes
COURS DES PETITS CUISTOTS Débutant	9 à 12 ans	Mercredi, 18 h 30 à 20 h	8	75 \$	Saint-Joseph-du-Lac
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	15 ans et +	Mardi, 19 h 45 à 20 h 45	12	95 \$	Saint-Joseph-du-Lac
INITIATION À L'ART DU DJ	8 à 12 ans	Dimanche, 8 février 10 h à 12 h	1	75 \$	Saint-Joseph-du-Lac
ATELIER DE PUNCH NEEDLING	Tous	Dimanche, 15 mars 10 h à 12 h	1	75 \$	Saint-Joseph-du-Lac
ATELIER DE FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS	15 ans et +	Dimanche, 25 janvier Groupe 1 : 10 h 30 à 13 h 30 Groupe 2 : 14 h à 17 h	1	60 \$	Saint-Joseph-du-Lac





Cours	Âge	Horaire	Nombre de semaines	Coût	Ville hôte
INITIATION À LA DANSE Parents-enfants	2 à 3 ans	Samedi, 9 h 15 à 10 h	12	60 \$	Oka
DANSE CRÉATIVE	4 à 6 ans	Samedi, 10 h à 11 h	12	60 \$	Oka
ATELIERS DÉCOUVERTES ENCRES ET AQUARELL	16 ans e +	Jeudi, 10 h à 11 h 30	6 ateliers	220 \$	Saint-Placide
DANSE AFRO MODERNE DAFROM	7 à 15 ans	Lundi, 18 h à 18 h 55	11	70 \$	Sainte-Marthe-sur-le-Lac
DANSE AFRO MODERNE DAFROM	16 ans et plus	Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15	11	80 \$	Sainte-Marthe-sur-le-Lac
ANGLAIS NIVEAU 1	14 ans et plus	Jeudi, 19 h 30 à 21 h	11	138 \$	Sainte-Marthe-sur-le-Lac
ANGLAIS NIVEAU 2	14 ans et plus	Mardi, 19 h 30 à 21 h	11	138 \$	Sainte-Marthe-sur-le-Lac
PEINTURE AQUARELLE	12 à 17 ans	Jeudi, 19 h à 20 h 30	10	120 \$	Sainte-Marthe-sur-le-Lac
PEINTURE À L'HUILE	16 ans et plus	Lundi, 13 h 30 à 15 h 30	11	180 \$	Sainte-Marthe-sur-le-Lac
ATELIER D'ASTRONOMIE	10 à 14 ans	Vendredi, 23 janvier 19 h à 20 h 30	1	20 \$	Sainte-Marthe-sur-le-Lac

Modalités d'inscription et de remboursement

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

→ Nous vous suggérons de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir plus de renseignements.

Pour information

MUNICIPALITÉ DE SAINT-JOSEPH-DU-LAC

→ 450 623-1072, poste 232
loisirs@sjdl.qc.ca

VILLE DE DEUX-MONTAGNES

→ 450 473-2796, poste 4225
loisirs@ville.deux-montagnes.qc.ca

VILLE DE SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC

→ 450 472-7310, poste 145
loisirs@vsmsll.ca

MUNICIPALITÉ D'OKA

→ 450 479-8333, poste 229

MUNICIPALITÉ DE SAINT-PLACIDE

→ 450 258-2305, poste 231

Événements municipaux

Défilé du temps des fêtes
 Samedi 13 décembre, 10 h
 Venez rencontrer le Père Noël à la fin du parcours, au parc Jacques-Paquin.



Patinage musical

Tous les vendredis du mois de janvier et de février.
 Parc Jacques-Paquin, dès 17 h.

THÉMATIQUES MUSICALES :

2 janvier — Jour de l'an
 9 janvier — Fièvre du disco
 16 janvier — Années 80
 23 janvier — Rock
 30 janvier — 100 % Québécois

6 février — Latine
 13 février — Les plus belles
 chansons d'amour
 20 février — Pop de l'heure
 27 février — Country

Relâche scolaire ACTIVITÉS GRATUITES!

→ Programmation complète et détails à venir.
 Restez à l'affût!





Après-midi Chocolat chaud

Quand?

Le 31 janvier 2026
de 13 h à 16 h

Lieu :

Parc Paul-Yvon-Lauzon

Au programme :

- Animation
- Patinage
- Jeux gonflables
- Et bien plus encore!



Carrefour 50+

15 semaines du 14 janvier au 22 avril



KINÉSIOLOGIE Gestion des douleurs chroniques

Les mercredis
13 h à 14 h



SECRET DE VITALITÉ L'art de l'automassage

Les mercredis
14 h 30 à 15 h 30

POUR QUESTION :

Annie Lefebvre, coordonnatrice
Carrefour 50+. 450 472-9540 poste 1224.

Informations complémentaires

- L'adhésion au Carrefour 50+ est de 10 \$ par personne, par année.
- Toute personne souhaitant s'inscrire à un cours offert par le Carrefour doit remplir le formulaire d'inscription aux cours.
- À la section « Votre numéro de membre », il suffit d'inscrire « NOUVEAU ». Un suivi sera ensuite effectué pour compléter l'adhésion, et une seule transaction sera effectuée pour l'ensemble.

Il n'est donc pas nécessaire de devenir membre avant de s'inscrire aux activités.

Cependant, ceux et celles qui souhaitent le faire à l'avance peuvent remplir le formulaire d'adhésion disponible en ligne à l'adresse suivante :

carrefour50.org/devenir-membre-du-carrefour-50/

Cuisine collective



L'HIVER EST À NOS PORTES!

Quoi de mieux qu'une activité gourmande pour chasser l'ennui pendant les longs mois d'hiver?

Venez rencontrer des gens tout en vous amusant!

Découvrez l'expérience des groupes de la Cuisine collective :

- Cuisine collective 50 ans et plus
- Cuisine collective pour tous
- Que vous soyez débutant(e) ou plus expérimenté(e) en cuisine, tout le monde est le bienvenu!

La Soupe de l'Amitié, un vendredi par mois dès février

Par une journée froide d'hiver, joignez-vous à nous, pour savourer une délicieuse soupe ou un excellent potage en très bonne compagnie.

Le repas sera accompagné de fromages, craquelins ou petits pains et d'un délicieux dessert, ainsi que d'un breuvage (eau, café ou thé).

- Don volontaire
- Venez seul(e), ou accompagné(e) - tout le monde est bienvenu!

Pour connaître les prochaines dates, surveillez la page Facebook de la Municipalité.

Atelier sur le chocolat (9 à 12 ans)

Tu aimes le chocolat?

Viens t'amuser en apprenant à le cuisiner!

Au programme : fabrication de chocolats, suçons et délicieux desserts.

Tu découvriras des techniques simples que tu pourras refaire à la maison.

- **Date : 31 janvier 2026**
- **Heure : 10 h à midi**
- **Coût : 20 \$**
- **Inscription via Sport-Plus**
- **Maximum de 10 participants**

LE SAVIEZ-VOUS...

Notre Cuisine Collective existe depuis près de deux ans.

Elle ouvre ses portes à tous les organismes ainsi qu'à tous les citoyens et citoyennes de la municipalité.

En tant que citoyen(ne), vous pouvez louer la cuisine tout au long de l'année. Vous pouvez y cuisiner vos plats préférés en famille ou entre amis.

Pour en savoir plus sur les conditions de location et les disponibilités, c'est ici :



Bibliothèque municipale



Horaires réguliers

DIMANCHE ET LUNDI : FERMÉS

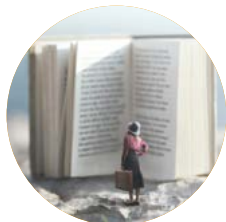
MARDI
9 h à 20 h

MERCREDI
9 h à 16 h

JEUDI
9 h à 20 h

VENDREDI
9 h à 16 h

SAMEDI
9 h à 15 h



L'heure du conte avec France

Pour les 3 à 6 ans. Réservation obligatoire en personne ou par téléphone au 450-623-1072 poste 267

Une 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. Pour bien terminer l'activité, quoi de mieux qu'un bricolage!

→ Prochaines dates : 6 décembre et 7 février 2026 à 9 h 45.



Le 6 décembre à 10 h

Activité de bricolage de Noël 10 ans et +

Viens décorer ton bas de Noël!

→ Activité parents-enfants.

→ **Inscription en personne ou par téléphone au 450-623-1072 poste 267**



Tirage de Noël

Cette année encore la bibliothèque organise son concours de dessin.

→ Apporte-nous ton plus beau dessin de Noël entre le 28 novembre et le 16 décembre et cours la chance de remporter notre panier cadeau.



Le retour de la boîte aux lettres du Père Noël

Écris ta lettre au Père Noël

→ Du 28 novembre au 16 décembre, écrivez votre lettre au Père Noël et déposez là dans la boîte aux lettres spéciale à la bibliothèque pour qu'elles voyagent jusqu'au pôle Nord!

→ Une fois la réponse du Père Noël prête, la lettre pourra être récupérée directement au comptoir de la bibliothèque.

Alors, à vos stylos et venez écrire vos vœux les plus fous!

Le samedi 28 mars 2026, 9 h 00 – 10 h 15

Atelier Minecraft Kokobrik

Les jeunes seront transportés dans un voyage créatif à travers les grandes merveilles architecturales du monde, recréées avec des briques LEGO inspirées de l'univers Minecraft! Une activité immersive où imagination, logique et esprit de collaboration se rencontrent pour bâtir des structures impressionnantes et uniques. Une occasion idéale pour apprendre en s'amusant, tout en développant leur sens artistique et spatial.

Détails de l'atelier :

- Durée : 75 minutes
- Nombre de participants : 20 enfants
- Âges : Atelier réservé aux enfants de 7 à 14 ans

Venez nous montrer votre créativité et votre talent !

