

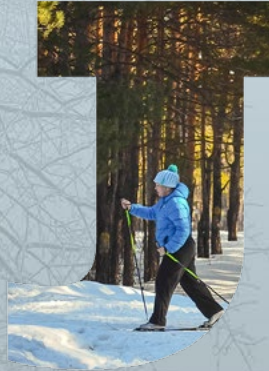


info
LOISIRS

SAINT-JEAN-PORT-JOLI

HIVER

2020



Une programmation en évolution

Avec cette approche, la municipalité de Saint-Jean-Port-Joli souhaite explorer de nouvelles possibilités pour diffuser l'information relative à la vie communautaire du village. Nous sommes donc en recherche constante de nouveaux partenaires pour contribuer au développement de cette parution. En ce sens, nous vous invitons à nous contacter pour toute offre susceptible d'améliorer nos prochaines programmations.

Photo : Émie - Liza Caron-St-Pierre



SKI DE FOND RAQUETTE MARCHE

Profitez gratuitement des sentiers du Domaine de Gaspé, et ce, en tout temps. Notez que l'accès se fait par le chemin du Golf.

NOUVEAU EN 2020

Le chalet du Club de golf sera ouvert pour vous accueillir du mercredi au dimanche de 11h à 16h. L'accès aux pistes se fera désormais à partir de cet endroit.

PATINAGE ET HOCKEY

à la Patinette

Située sur les terrains de la Maison communautaire Joly (rue Verreault), la patinette est ouverte à tous les jours durant la saison hivernale. Restez informé à ce sujet en consultant la page Facebook officielle: Patinette de St-Jean-Port-Joli.





Fête d'Hiver

Corporation des fêtes et événements culturels

Événement qui a pour mission de mettre en valeur la sculpture sur neige et les talents des sculpteurs d'ici et d'ailleurs, tout en célébrant les plaisirs hivernaux qu'offre la région de Chaudière-Appalaches. C'est ainsi que depuis 23 éditions, des artistes-sculpteurs professionnels et de la relève des quatre coins du monde sont invités à braver le froid au profit de créations grandioses. C'est à cette occasion que le Parc des Trois-Bérêts se transforme en galerie d'art à ciel ouvert où les oeuvres éphémères sont réalisées et exposées.

Cette immersion créative se déroulant sur quatre jours propose une multitude d'activités découlant d'une programmation consacrée aux arts et au patrimoine local: spectacles musicaux, activités familiales, culturelles et sportives, feux d'artifice, atelier jeunesse, etc.

Vous aimeriez que votre organisme se retrouve dans ce dépliant ?

saintjeanportjoli.com/loisirs-inscription/



Du 6 au 9 février 2020



260-A, rue Caron, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-9465 / Monique St-Pierre



fete.sjpj.hiver@gmail.com



fete-hiver.com



/fetehiver

Cours de batterie/percussions

École de percussions Polyrythmik

Cours de percussions et batterie pour tous !

Pourquoi ne pas développer votre sens inné pour les rythmes tout en vous amusant ? Découvrez et apprenez les différents instruments du monde, c'est possible, mais ça exige un peu de rigueur, de la patience et surtout de la passion pour les rythmes. Je peux vous transmettre les bases solides et essentielles pour développer ce talent.

Venez vivre une expérience de groupe unique et enrichissante.

Cours de groupe ou individuel de 30 min, 45 min. ou 60 min. par semaine. Pour débutants et intermédiaires avec styles variés (africain, cubain, brésilien).

Coût :

Percussions en groupe: 250\$ pour 14 semaines.

Batterie en cours individuel: 280\$ pour 14 semaines



14 semaines - Du 20 janvier au 23 avril, lundi, mercredi et jeudi.



30, rue Fleury, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-7501 / Daniel Lacombe



danpercu@gmail.com



École de percussions Polyrythmik



Ateliers de scrapbooking

Johanne Rousseau

Confection de cartes de souhaits originales pour différentes occasions avec utilisation de différentes techniques (embossage, étampage, pliage original, etc.).

Création d'albums ou mini albums personnalisés à l'aide de photos,

Création d'objets 3D (Boîte cadeau, sac cadeau, décoration, calendrier personnalisé, lampe décorative, etc.).

Matériel inclus.

Session hiver 2020

27 et 28 janvier - 13h00 ou 19h00

10 et 11 février - 13h00 ou 19h00

24 et 25 février - 13h00 ou 19h00

10 et 11 mars - 13h00 ou 19h00

24 et 25 mars - 13h00 ou 19h00

Coût : 15,00\$ pour un atelier de 2 heures (matériel inclus).



2 janvier 2019 au 25 mars 2020



Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-9569 / Johanne Rousseau



johannerousseau24@gmail.com



Johanne Rousseau



Chant choral

Marée Chante

La chorale La Marée chante est en constante évolution et vous invite à vous joindre à elle pour un lundi soir agréable. Selon plusieurs études, chanter procure un bien être profond et aide à mieux respirer. Pour 2019 et 2020 la chorale à plusieurs projets de spectacles qui sont forts susceptibles de vous intéresser. Nul besoin d'avoir des notions musicales, toutes personnes curieuses ou intéressées pourra se joindre facilement à notre belle chorale qui deviendra peut-être... la vôtre.

Coût : 150 \$

Cours de chant & piano

Peggy Bélanger

Cours privés de chant et de piano. Ce cours vise le développement du musicien à travers l'apprentissage de répertoire musical adapté au niveau de chacun.

Professeurs diplômés du Conservatoire de musique du Québec, de l'école Claudio Abbado de Milan, Italie et accrédités par l'École préparatoire de musique de l'Université Laval.

Peggy Bélanger, M. Mus.

Coût : \$40.00



Lundi 19h00 à partir du 20 janvier 2020



176, chemin Lamartine Est, L'Islet



(418) 241-8228 / Peggy Bélanger



peggybelanger@videotron.ca



mareechante.ca



Horaire à discuter avec l'élève



(418) 241-8228 / Peggy Bélanger



soprano@peggybelanger.ca



peggybelanger.ca



/peggy.belanger.soprano



Mouvements d'éveil corporel

Méthode de libération des cuirasses

Méthode psycho-corporelle créée par Marie-Lise Labonté qui consiste en des mouvements lents, doux et conscients dans le but de développer le niveau d'attention des participants, les aider à se découvrir afin de changer leur attitude personnelle pour cesser de reproduire leurs souffrances et leurs limitations.

Cette méthode s'adresse à des gens curieux qui recherchent un mieux être ou un "plus" dans leur vie, aux personnes qui souffrent de douleurs physiques ou morales mais aussi à d'autres qui sont en quête de leur plein potentiel énergétique.

Inscription obligatoire.

École de danse Chantal Caron

Classe d'essai gratuite !

Cours enfants pour tous les âges !

- Techniques en danse contemporaine, ballet et jazz.
- Ateliers chorégraphiques, répertoire, stages, entraînement, spectacles et compétition.
- Participation aux événements de la compagnie Fleuve | Espace Danse.

Pour les adultes, que vous soyez débutants ou initiés.

- Entraînement Cardio Danse Musculation
- Atelier de création en danse Contemporaine
- Hatha Yoga
- Yoga Prana Flow Énergétiques
- Zumba (midi)
- Viniyoga

Nos promotions :

- Nouvelle inscription (réduction de 25%)
- Votre enfant est inscrit à notre école obtenez un rabais de 25% sur le cours de votre choix.



(418) 241-6385 / Lise Fortin



Tarifs et horaire : sur notre site web ainsi que notre page Facebook dès début janvier.



318-18, Rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-6985 / Éléonar Caron St-Pierre



ecolededansechantalcaron@gmail.com



ecolededansechantalcaron.com



École de danse Chantal Caron

Brigitte Maheux

Soirées de méditation

Dans une atmosphère simple et chaleureuse nous allons explorer la pratique de la méditation. Le but de ces soirées est de supporter les participants à une pratique régulière. La méditation en groupe est souvent un bon support pour plonger plus profondément dans son silence intérieur. Les novices et les initiés sont autant bienvenus.

Chaque soirée comprendra trois parties. La première partie sera de la danse, du chi kung ou des exercices de conscientisation. La deuxième partie sera une relaxation ou une méditation guidée. Finalement, la soirée se terminera avec une méditation, assis en silence.

Mardi soir 21 janvier au 24 mars 2020
19h30 à 21h.

Inscription par courriel. Veuillez inscrire votre choix d'activité « soirées de méditation », votre nom et numéro de téléphone.

Coût : 90 \$ ou 15 \$ par soirée.

Lieu : 512 route de L'Église, Saint-Jean-Port-Joli (en biais avec le BMR, à côté du poste de police).

Retraite de méditation d'un jour

Voulez-vous retrouver un meilleur équilibre dans votre vie tumultueuse? Offrez-vous une journée complète de méditation pour une rencontre intime avec vous-même! Des moments pour trouver le calme, faire le point, se nourrir de la nature et de la présence du fleuve grâce à un ensemble de pratiques de méditations simples, profondes et efficaces. L'événement aura lieu dans la magnifique salle de La Chaumière à Saint-Jean-Port-Joli. Si la météo le permet, il y aura aussi des activités à l'extérieur. Le programme de la journée devrait répondre au besoin autant des débutants que des initiés à la méditation. Nous dînerons sur place.

Dimanche le 3 mai 2020, 9h à 16h30.

Inscription par courriel. Inscrire votre choix d'activité « retraite de méditation », votre nom et numéro de téléphone.

Coût : 85 \$ (60\$ si inscription avant le 20 avril 2020).

Lieu : 626, Av de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 941-1015 / Brigitte Maheux



brigitte@bmaheux.ca



bmaheux.ca



OsteopatheSaintJeanPortJoli

Pascale Pouliot TS consultante en communication non-violente

Intro à la communication non-violente

La base de la communication bienveillante.

Marshall Rosenberg dit : « Le but de la CNV est de créer une qualité d'échange avec les autres à partir de laquelle notre nature réelle, empreinte de bienveillance, peut se manifester. Lorsque nous arrivons à vivre dans cette bienveillance, nous constatons que les besoins de tous peuvent être considérés de façon égalitaire et satisfaisante par ce don naturel. La CNV est une façon de vivre l'amour que nous ressentons les uns pour les autres.

Documentation fournie. Prévoir papier et crayon.

Minimum 6 inscriptions. Apporte ton lunch! Lunch végétalien disponible sur demande pour 15\$ supplémentaire.

Samedi 22 février de 9 heures à 16 heures.

Coût : 125 \$

Journal créatif: par les mots je guéris les maux

C'est une approche qui combine l'écriture, le dessin et le collage, fondée sur une combinaison d'art-thérapie et de diverses méthodes de croissance personnelle et de créativité. Cet outil est concret et flexible!!!

Que vais-je y faire? Et si je n'ai pas de talent?

Me recentrer sur mes besoins.
Me connecter au précieux en moi.
Réfléchir, ouvrir grand mes yeux,
accueillir le moment présent. Me RE-découvrir à travers le processus de création.

Thérapie ou amusement? Tout est possible!

Je fournis tout le matériel sauf le cahier à dessin qui est nécessaire pour les ateliers.

Minimum 7 personnes, maximum 12

les mardis soirs de 18:30 à 21:00.

Dates: 28 janvier 25 février. Minimum 5 inscriptions.

Possibilité de faire un deuxième groupe du 3 mars au 31 mars.

Coût : 125 \$



893, route de L'Église, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-4606 / Pascale Pouliot



pouliotpascale@gmail.com



pascalepouliot.ca



/PascalePouliotConsultante



Cuisine collective

Soupe au bouton

Les cuisines collectives sont de retour cet automne. Cette activité consiste à préparer collectivement des portions de repas à moindre coût, toujours selon le goût des participants. Ces derniers prennent une part active aux cuisines collectives en bénéficiant de l'accompagnement d'un(e) animateur(trice). De fait, les menus sont développés par les personnes présentes, ainsi que l'élaboration de la liste d'achats et l'évaluation de la rencontre et de la recette. Ces cuisines collectives sont ouvertes à tous, peu importe le revenu ou l'âge. Les participants retournent chez eux avec des portions de repas nourrissants et à petits prix.

Les personnes intéressées à recevoir des informations concernant ces rencontres peuvent contacter Soupe au bouton au 418-358-6001.

Parc intérieur de psychomotricité

Coop Saute-Mouton

Saute-Mouton est un parc intérieur de psychomotricité pour les enfants de 0 à 10 ans pour qu'ils puissent jouer, s'amuser et bouger en toute liberté et en toute sécurité.

On y trouve des jeux et jouets pour tous les goûts; piscine à balles, petites voitures, trottinettes, arche d'équilibre, parcours en bloc mousse, poupées, marionnettes, déguisements, mur d'escalade et autres!

Saute-Mouton c'est l'endroit parfait pour rencontrer d'autres familles et permettre à vos enfants de se faire de nouveaux amis!

Des bénévoles sont sur place pour accueillir les familles toutefois les enfants restent sous la responsabilité des parents.

Forfaits 5 entrées ou passes annuelles disponibles.



Une fois par mois, en semaine ou en fin de semaine, selon les disponibilités des participant(e)s.



318 rue Verreault, Local 7



(418) 358-6001 / Sylvie Fortin



soupeaubouton@gmail.com



Soupe au bouton/Groupe en sécurité alimentaire



Vendredi : 9 à 12h, samedi : 9 à 12h, dimanche : 9 à 12h



318, local 19, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 358-6001 / Cindy Marquis



coopsautemouton@gmail.com



Coop Saute-Mouton



FAMILLE

Une sortie en famille !

Musée de la mémoire vivante

Au Musée, près d'un siècle d'histoire est accessible à tous, que vous soyez visiteur, auteur, chercheur ou étudiant. Sous forme de récits et de témoignages, des gens ordinaires aux parcours extraordinaires vous transmettent avec simplicité leurs savoirs et expériences de vie.

Profitez du calme de la saison hivernale pour préparer et venir enregistrer votre propre témoignage.

Quatre expositions sont présentées en salle : InterReconnaissance, une incursion dans la défense des droits de la personne, Philippe Aubert de Gaspé, Excusez-la! et La Pêche à l'anguille.

Gratuit pour les enfants de moins de 16 ans accompagné d'un parent.

Suivez les activités du Musée sur le Web, Facebook ou son Bulletin.



Consultez le site Internet pour les dates et l'horaire.



710, De Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 358-0518 / Judith Douville



information@memoirevivante.org



memoirevivante.org



Musée de la mémoire vivante



FAMILLE

Atelier Parents à l'écoute

Pascale Pouliot TS

Vous êtes parfois dépassés par les comportements de vos enfants? Vous vous sentez frustrés de ne pas avoir de solution pour gérer les défis quotidiens? Sentiments de culpabilité ou fatigue parentale?

Vous trouverez vos cet atelier des réponses à certaines de vos questions. Vous regarderez vos enfants d'un œil différent après cette journée où on apprendra à connaître des trucs, des astuces et de nouvelles habiletés parentales.

Dîner sur place. Lunch végétalien disponible pour 15\$.

Apporter papier-crayons. Pour parents d'enfants de 1 à 12 ans. Possibilité d'ateliers d'approfondissement après.

Coût : \$125.00



8 février de 9 h à 16 h 30



893, route de L'Église, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-4606 / Pascale Pouliot



pouliotpascale@gmail.com



pascalepouliot.ca



/PascalePouliotConsultante



FAMILLE

Préparation à la naissance et yoga prénatal

Une accompagnante à la naissance et une professeure de yoga certifiées offrent ce cours unique. Bien vivre sa grossesse et vous préparez à l'accouchement ainsi qu'à l'arrivée de bébé sont les objectifs de cette approche naturelle et globale. Pendant 8 semaines, obtenez de précieux outils théoriques et pratiques afin de gagner en confiance, réduire le stress et les maux de grossesse et prendre soin de vous et de votre couple. Bienvenue aux papas.

Aucune expérience de yoga n'est requise. Contactez-nous pour plus d'informations.
*Nombre de places limitée.

SPORTS

Hockey local 9 à 14 ans

Hockey mineur L'Islet-Nord

Une pratique/match par semaine au Centre Rousseau de Saint-Jean-Port-Joli.

1^{er} trimestre: AUTOMNE

Septembre à décembre 2019

2^e trimestre: HIVER

Janvier à mars 2020

Coûts : 125 \$ par trimestre

Autres frais applicables :

50 \$ par joueur pour le prêt du chandail; remise de 40 \$ lors du retour en bon état à la fin de la saison.

Rabais pour les familles nombreuses (3 enfants et plus)



Les lundis du 13 janvier au 2 mars de 19h à 21h



(418) 633-1014 / Vanessa



vanessaaccompagnante@gmail.com



/preparationnaissanceyogaprenatal



390 Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 234-2153 / Alexandre Thibault



thibaultalexandre@hotmail.com



lesallies.net



/HockeyMineurLIsletNord



SPORTS

Patinage-hockey

**Amphithéâtre L'Islet-Nord inc.
(Centre Rousseau)**

Le Centre Rousseau (Amphithéâtre L'Islet-Nord inc.) est un aréna offrant une glace pour les activités de hockey, de patinage artistique et de patinage libre qui est ouvert de septembre à avril de chaque année. Plusieurs compétitions s'y déroulent comme la Compétition de patinage artistique de la Côte-Sud, les tournois de hockey provincial, Bantam, Midget et Junior en plus du club Sénior Le Pavage Jirico. Vous pouvez réserver la glace pour vos activités familiales, entre amis, fêtes d'enfants... Nous disposons aussi d'une salle communautaire.

Pour l'horaire, visitez la page Facebook ou communiquez avec nous.



390 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-3144 / Gaétan Caron



arenast-jean@hotmail.com



Centre Rousseau

SPORTS

Canot à glace

Canots Port-Joli

Tu veux te dépasser ou simplement découvrir le fleuve sous un autre angle? Nous t'offrons la possibilité de monter à bord de notre canot à glace, avec des canotiers expérimentés, le tout dans un cadre sécuritaire! Sortie en eau claire: dès septembre, jusqu'à l'arrivée des glaces (aviron / formule découverte ou sportive / 4 participants à la fois). Sortie en conditions de glace: dès que possible, jusqu'à la fin de l'hiver (aviron et trotte / formule initiation ou sportive / 3 participants à la fois). 18 ans et plus.

Horaire variable, selon les conditions météorologiques. Informez-vous des possibilités pour faire une sortie gratuite avec nous!

Coûts variables selon le type de sortie et la fréquence. Possibilité d'assurance. Pièces d'équipement disponibles sur demande.



(418) 291-5410 / Martin Picard



info@canotsportjoli.com



SPORTS

Activités équestres

Centre d'équithérapie La Remontée

Ouvert à toute la population, le Centre offre les services suivants: équithérapie, cours d'équitation, cours d'attelage, camp de jour, voltige, formation, etc

Nouveau: Sentier équestre multisensoriel.

Toutes les installations et la voiture d'attelage sont accessibles aux personnes en fauteuil roulant.

Manège intérieur chauffé.

Plaisir, sécurité et enseignement de qualité !

Pour toute demande spéciale pour vous, votre enfant, pour un groupe ou entreprise, avec ou sans besoins particuliers, pensez à offrir une activité équestre !

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour plus de détails sur tous les services et les horaires.



Du mardi au dimanche inclusivement



677 de Gaspé ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 241-8476 / Hélène Caron



laremontee@hotmail.com



centredequitherapielaremontee.com



Centre d'équithérapie La Remontée



SPORTS

Gymnastique récréative

Club Magny-Gym

Les cours visent l'intégration des bases en gymnastique ainsi que le plaisir de bouger. Ces cours s'adressent aux jeunes, garçons et filles, âgés de 4 à 13 ans (11 ans pour les garçons). Les enfants explorent les différents appareils gymniques. Des parcours sont créés selon l'âge et les forces de chaque groupe. Un programme adapté au développement moteur des enfants permet à tous de s'amuser et de se dépasser dans la gymnastique.

Horaire - Samedi avant-midi:

Boutchoux (1h): 8h45 à 9h45

Culbute (1h): 8h45 à 9h45

Culbute (2h): 9h55 à 11h55

Cabriole (2h): 9h55 à 11h55

*Comme à l'automne, le groupe «Courbette» sera donné à Montmagny.



5 Place de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli
(Les parents doivent passer par la cour arrière de l'école)



(418) 248-2370 #4786 /
Andrée-Anne Caron



magnygym.info@gmail.com



magnygym.com/recreatif



/clubmagnygym

CLUB DE GOLF TROIS-SAUMONS

SAINT-JEAN-PORT-JOLI

SIMULATEUR DE JEU



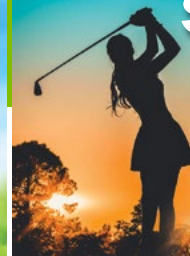
SECTION 1



Tarif régulier : 25.00 \$
Carte prépayée : 500.00 \$ (25 heures gratuites)
Carte prépayée : 250.00 \$ (11 heures gratuites)

Location salle 200.00 \$
25.00 \$ de l'heure pour chaque simulateur
2.00 \$ pour la location de la cuisine (personne)

SECTION 4

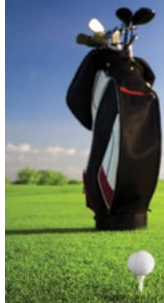


JOURNÉE DES DAMES
20.00 \$

Judi

(Peut être jumeler à d'autres joueurs)

SECTION 2



QUATUOR 4 HEURES
(Incluant un pichet de bière) : 99.00 \$
(Ne peut être jumeler à d'autres rabais)

SECTION 5



JEUNES DE 6 À 17 ANS
(accompagnés d'un adulte)

15.00 \$

(Peut être jumeler à d'autres joueurs)

SECTION 3



JOURNÉE DES SENIORS
80 ANS ET PLUS : 20.00 \$

Mercredi

(Peut être jumeler à d'autres joueurs)

SECTION 6



PROMO 5 À 7
Incluant une consommation :
verre de bière ou coupe de vin

25.00 \$

(Ne peut être jumeler à d'autres rabais ou promotions)
(Peut être jumeler à d'autres joueurs)

plaisir mouvement détente découverte

Service de la vie communautaire

Municipalité de Saint-Jean-Port-Joli
(418) 598-3084 poste 117
saintjeanportjoli.com