



info
LOISIRS
SAINT-JEAN-PORT-JOLI

hiver
2024

Bibliothèque Marie-Bonenfant

CONNaissez-vous VOTRE BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ?

C'est près de 8 500 volumes sur nos rayons à consulter et emprunter : romans, documentaires, albums pour enfants, bandes dessinées pour jeunes et adultes, livres d'art, poésie, de tout pour tous les goûts! Grâce aux Prêts Entre Bibliothèques (PEB), c'est aussi plus de 5 millions de livres qui sont désormais à la portée de nos abonnés.

L'abonnement à la bibliothèque est gratuit pour les résidents de Saint-Jean-Port-Joli!

Une portion de la collection est rafraîchie tous les quatre mois grâce aux échanges au sein du Réseau Biblio, en plus de l'achat mensuel de plusieurs nouveautés par notre comité. **La prochaine rotation de volumes aura lieu à la fin janvier.**

Autres services : Protégez-vous, Libby (3000 revues numériques), Généalogie Québec, Biblio-Santé, « Une naissance, un livre », Cartes Muséo et plus encore!

NOUVEAUTÉ !

Des lectures d'albums animées !

Offertes gratuitement par une maman de notre communauté, ces rencontres familiales ont lieu tous les dimanches (excepté le premier dimanche du mois) de 10h15 à 11h. Les lectures sont suivies d'activités en lien avec l'histoire racontée.

Aucune réservation n'est nécessaire.

Pour les enfants de 2 ans et +

Heures d'ouverture :

Dimanche 10h-12h
Mardi 14h-16h
Mercredi 18h30-20h
Vendredi 14h-16h

Prenez note que la bibliothèque sera fermée du 24 au 31 décembre 2023.

Accès à la bibliothèque:

Nous vous invitons désormais à utiliser l'entrée du Centre Gérard-Ouellet, puis les escaliers intérieurs ou l'ascenseur, pour vous rendre à la bibliothèque. La chute à livres, pour le retour de vos volumes en dehors des heures d'ouverture, se trouve également près de cette porte, au bout de la passerelle.

**Au plaisir de vous accueillir au :
7-B, Place de l'Église**

**Vous avez des activités à proposer ou des suggestions d'achats?
Contactez-nous!**

**(418) 598-3187
biblio.stjean@globetrotter.net**



Suivez-nous sur
Facebook - Bibliothèque
Marie-Bonenfant -
pour connaître nos
activités et nos
nouvelles.

Centre socioculturel Gérard-Ouellet

Ciné-club L'Imaginaire

Le cinéma parallèle du Centre socioculturel Gérard-Ouellet offre une riche sélection de films québécois, étrangers et documentaires. Consultez sa programmation sur son site web, sa page Facebook ou encore dans l'Attisée!

Représentations les mercredis et jeudis à 19h00

Entrée régulière : 8\$ ou abonnement 7 films pour 48\$

Étudiant/aîné : 6\$ ou abonnement 7 films pour 36\$

Devenez membre du Ciné-club pour 15\$ et obtenez deux entrées gratuites ainsi qu'une troisième entrée pour votre anniversaire!

Demandez votre carte au comptoir. Il s'agit d'une belle façon d'encourager le Centre socioculturel Gérard-Ouellet.

Saviez-vous que bière et vin sont permis dans la salle de cinéma ? C'est pourquoi vous pouvez vous procurer un verre ou une Ras L'Bock au comptoir !

Exposition

Du 10 novembre au 21 décembre 2023 :
Audrée Demers-Roberge, Isabelle Demers et Sylvie Cauchon pour l'exposition « À la montagne, au fleuve et dans le ciel »

Vous aimeriez exposer vos œuvres visuelles, qu'elles soient picturales, sculpturales ou encore photographiques?

Soumettez votre projet à Claire Wingen et il pourrait se retrouver dans l'espace Exposition du Centre socioculturel Gérard-Ouellet !



7-A Place de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-7255 / Claire Wingen



info@centresgo.com



centresgo.com



Centre socioculturel Gérard-Ouellet

Cours privés de chant et de piano

Peggy Bélanger

Cours privés de chant et de piano s'adressant aux enfants et adultes de niveau débutant, intermédiaire ou avancé.

Ce cours vise le développement du musicien à travers l'apprentissage d'un répertoire musical adapté au niveau de chacun.

Professeurs diplômés du Conservatoire de musique du Québec, de l'Académie internationale de musique de Milan et accrédités par l'École préparatoire de musique de l'Université Laval.



Horaire à discuter avec l'élève



(418) 241-8228 / Peggy Bélanger



peggy.belanger.soprano@gmail.com



peggybelanger.ca



Peggy Bélanger Soprano

Cours de musique, guitare, batterie et percussions

École de percussions Polyrythmik

Cours de percussions, de batterie et maintenant de guitare pour tous et toutes !

Pourquoi ne pas développer votre sens inné pour la musique et ses rythmes tout en vous amusant ? Découvrir et apprendre un instrument de musique, c'est possible, mais ça exige un peu de rigueur, de la patience et surtout de la passion. Je peux vous transmettre les bases solides et essentielles pour développer votre talent.

Venez vivre une expérience unique et enrichissante !

Cours individuel en présentiel ou virtuel de 30, 45 ou 60 minutes par semaine. Pour débutants et intermédiaires avec styles variés (rock, africain, cubain, jazz, blues, brésilien etc.) Session de 12 semaines.

Coûts :

60 minutes : 360 \$

45 minutes : 315 \$

30 minutes : 275 \$



Du 22 janvier au 15 avril 2024

Lundi, mardi et jeudi (fin PM et en soirée)



Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-7501 / Daniel Lacombe



danpercu@gmail.com



daniellacombe.com



École de Musique Polyrythmik, Daniel Lacombe

Le loisir à portée de main: Amusez-vous à transformer les pages de ce programme en origamis!

Scannez le code QR pour vous inspirer.



Fête d'hiver

Corporation des fêtes et événements culturels

Événement de sculpture sur neige accueillant des artistes-sculpteurs professionnels du Québec et de l'international ainsi que de la relève provinciale. Création de sculptures sur neige en direct, exposition à ciel ouvert, spectacles, activités familiales, culturelles et sportives, feux d'artifice, et plus encore!

Accès au site gratuitement.

Programmation à venir (spectacles payants).



16 au 18 février 2024



Parc des Trois-Bérets, 260, rue Caron,
Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-9465 / COFEC



fete.sjpp.hiver@gmail.com



fete-hiver.com



Fête d'hiver



TEMPÊTE - café culturel

Nouveau lieu de rencontre et d'expression artistique au cœur du village de Saint-Jean-Port-Joli, **Tempête - Café culturel** fait place à la création et à l'implication citoyenne.

Créé par un groupe de bénévoles, ce café coloré et ouvert sur le monde aspire à être le théâtre de toutes sortes de rencontres intergénérationnelles et interculturelles.

C'est par le biais d'activités artistiques, musicales, cinématographiques, littéraires ou encore gastronomiques qu'il favorisera les découvertes et l'émergence de nouveaux talents.

Suivez **Tempête - Café culturel** sur les réseaux pour connaître sa programmation.

Vous aimeriez vous impliquer comme bénévole ou comme artiste? Écrivez-nous!

PARTENAIRE

ijCAL



Local 7, Maison communautaire Joly (318,
rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli)



latempete.cafeculturel@gmail.com



Tempête - Café culturel



Chant choral

La Marée chante

Tu n'as aucune notion musicale?
Tu chantes dans ta douche?
Tu aimes être en gang?
Tu aimerais participer à des spectacles
en compagnie d'autres personnes?
Tu aimerais socialiser les mardis soirs?
La chorale La Marée chante aimerait
t'accueillir. Il suffit de vouloir chanter.
On t'attend!

Coût : 150 \$



Les mardis à 19h00
Dès le 16 janvier 2024



École secondaire Bon-Pasteur, 166,
chemin des Pionniers Ouest, L'Islet



(418) 241-8228 / Peggy Bélanger



peggy.belanger.soprano@gmail.com



mareechante.ca



Cours d'anglais

Passeport Cours d'anglais

Ma passion, depuis 30 ans déjà, c'est d'offrir aux gens de 4 à 94 ans des outils sur mesure pour avancer rapidement dans leurs apprentissages.

L'anglais est un passeport d'avenir pour les études, le travail, les voyages.

Cependant, il faut une bonne dose de pédagogie pour éveiller l'intérêt et l'enthousiasme nécessaire à le parler vraiment couramment. C'est pourquoi j'offre des suivis individuels ou en duo afin d'adapter les formations spécifiquement à vos défis personnels.

Si vous ou votre jeune avez besoin d'un coup de pouce pour débiter, perfectionner ou garder vivant votre apprentissage de l'anglais, je suis votre prof!

Coûts :

En suivi individuel : 35\$ / heure

En duo: 50\$ / heure



Horaire flexible selon les besoins et disponibilités des étudiants.



Saint-Aubert



(418) 598-9611 / Chantal Audet



audetcha@yahoo.fr



Passport - Cours d'anglais

Est-Nord-Est, résidence d'artistes**Présentations publiques d'hiver**

L'équipe d'Est-Nord-Est se réveille tranquillement de toutes ces récentes tombées de neige et est heureuse d'inviter la communauté à se joindre à elle pour souhaiter la bienvenue à ses nouveaux·elles résident·e·s d'hiver! Nos présentations publiques seront l'occasion d'entendre les artistes Miae Son (Vienne, Autriche), Philip Gagnon (Chicoutimi, QC), B. Brookbank (Montréal, QC) et Richard Ibghy et Marilou Lemmens (Durham-Sud, QC), de même que l'autrice Céline Huyghebaert (Montréal, QC). Chacun·e présentera un bref portrait de ses recherches récentes et de sa pratique, laissant imaginer les balbutiements de ses expérimentations à venir durant ses deux mois à Saint-Jean-Port-Joli. Le public est ainsi chaleureusement convié à venir les rencontrer et à insuffler magie et douceur au cœur de cette nouvelle saison froide qui commence!

Coût : gratuit

Horaire :

Jeudi le 8 février 2024 à 17h

Portes ouvertes d'hiver

Pour clore magnifiquement notre résidence d'hiver, aussi la dernière d'une programmation 2023-2024 qui nous en aura mis plein la vue, nous invitons chaleureusement le public à se joindre à nous pour nos portes ouvertes! L'évènement chaleureux et convivial donnera la parole aux artistes et à l'autrice ayant séjourné chez nous dans les deux derniers mois. Un pèlerinage à travers leurs studios-ateliers nous permettra d'entrer dans l'intimité de leurs réflexions et de leurs processus de création. L'activité se tiendra le 14 mars prochain, dans l'enceinte de notre bâtiment, et sera l'occasion de profiter de rencontres et de partages humains, communautaires et sensibles autour de l'art.

Coût : gratuit

Horaire :

Jeudi le 14 mars 2024 à 17h



335, av. de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-6363 / Galadriel Avon



communications@estnordest.org



estnordest.org



Est-Nord-Est résidence d'artistes

Arts et textiles

Cercle des Fermières de Saint-Jean-Port-Joli

Le Cercle de Fermières est ouvert à toutes et tous souhaitant faire l'apprentissage des arts textiles ou s'épanouir dans une communauté créative et active de tous âges! Nous offrons divers ateliers découverte, l'apprentissage du tissage, de la broderie, du tricot/ crochet, de la couture et bien plus.

Réunions mensuelles le 2e vendredi du mois avec atelier découverte, ateliers de tricot ou de broderie chaque vendredi et tissage sur les métiers en tout temps.

Au plaisir de vous rencontrer!

Coût : Frais d'inscription au Cercle de 35\$, valide pour un an

PARTENAIRE
i-CAL



Local 19, Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 234-3531 / Michelle Sénéchal



michellesene@videotron.ca



Cercle de Fermières SJPJ



Ateliers de création

Musée de la mémoire vivante

Dans le cadre de l'exposition Regards sur la collection : la taille directe sur bois, une histoire de village, le Musée organise une activité parascolaire artistique pour les élèves de l'école Saint-Jean. Dans cette série de 8 ateliers animés par Joanie Lévesque, les enfants de 6 à 12 ans exploreront différentes techniques de création (modelage, collage, dessin, gravure et estampe) à partir de l'observation d'œuvres d'art traditionnelles faisant partie de la collection du Musée.

Période d'inscription : du 8 au 28 janvier 2024.

Coût : 120 \$

PARTENAIRE
i-CAL



Les mercredis du 31 janvier au 27 mars 2024, à la sortie des classes



**Bibliothèque Marie-Bonenfant
7-B, Place de l'église, Saint-Jean-Port-Joli**



(418) 358-0518 / Joanie Lévesque



j.levesque@memoirevivante.org



memoirevivante.org



Musée de la mémoire vivante

Musée de la mémoire vivante

Les ateliers du premier dimanche du mois

Le 3 mars marquera le retour des ateliers gratuits offerts par le Musée chaque premier dimanche du mois. Au programme, un atelier de moulage de tissus recyclés pour fabriquer un bol décoratif.

Toujours en lien avec nos expositions ou un objet ou un témoignage de nos collections, ces ateliers font vivre des moments privilégiés de transmission de savoir-faire. Initiation à différentes techniques artisanales, conférences, rencontres de personnes inspirantes et bien du plaisir sont au rendez-vous.

Surveillez la page Facebook du Musée ou abonnez-vous à l'infolettre pour connaître tous les détails.

Chaque premier dimanche du mois de mars à décembre 2024.

Coût : gratuit

Meilleurs vœux : nouvelle exposition

En novembre, le Musée inaugure une nouvelle exposition juste à temps pour se plonger dans l'ambiance des Fêtes! À l'occasion de Noël et du jour de l'An, lorsque les souvenirs se ravivent et que les liens se resserrent, la tradition des cartes de vœux ressurgit. Des premières cartes importées d'Europe jusqu'à celles minutieusement pensées et fabriquées artisanalement, nous brosons un portrait d'une pratique toujours vivante et porteuse de bonheur.

Coût : 15 \$ par adulte ou carte «Amis du Musée»

Visite du musée

Cinq expositions attendent les visiteurs de tous les âges. Extraits de témoignages, objets et médiation vous feront vivre une expérience hors du commun. En plus de la nouvelle exposition Meilleurs Vœux, vous entrerez dans l'univers des boîtes à chansons, de la récupération au fil du temps, de la taille directe sur bois. Vous approfondirez vos connaissances sur le dernier seigneur de Saint-Jean-Port-Joli, Philippe Aubert de Gaspé, et son manoir. La salle de consultation de la collection de témoignages est ouverte à tous les visiteurs.

Visitez le site du Musée pour connaître les tarifs, les heures d'ouverture ainsi que l'horaire des visites guidées.

Coût : 15 \$ par adulte ou carte «Amis du Musée»

PARTENAIRE


 710, av. de Gaspé ouest, Saint-Jean-Port-Joli

 (418) 358-0518

 info@memoirevivante.org

 memoirevivante.org

 Musée de la mémoire vivante

Parrainage civique Montmagny-L'Islet

Entraide Pascal-Taché

Devenez parrain ou marraine civique! S'investir dans une relation d'amitié et d'entraide avec un-e citoyen-ne vivant avec des incapacités physiques ou mentales, c'est aussi vivre une expérience enrichissante.

Service vedette de l'organisation Entraide Pascal-Taché, le Parrainage Civique Montmagny-L'Islet compte à ce jour une trentaine de jumelages. Il permet aux parrains, marraines et fillels-es de créer des liens au-delà des différences, grâce à la discussion et à la participation à des activités communes correspondant à leur goûts et intérêts.

Une belle programmation d'activités mensuelles est offerte par l'Entraide Pascal-Taché, à laquelle les parrains, marraines et leurs filleuls-es peuvent participer. Les activités sont variées : cours de guitare, équithérapie, cours de karaté, cuisines collectives, quilles, cinéma, cours de peinture.

PARTENAIRE
icCAL



Environ 3 heures par mois



Selon les disponibilités et intérêts



(418) 607-0545 / Sonia Gamache



pascaltache@videotron.ca



entraidepascaltache.org



L'entraide Pascal Tache

Maison des Jeunes de L'Islet-Nord

La Maison des Jeunes de L'Islet-Nord est un lieu de rencontre ouvert à tous les jeunes de 12 à 17 ans. Notre équipe d'animation est sur place en tout temps. Plusieurs activités sont offertes chaque mois selon l'intérêt des jeunes.

Qu'est-ce qu'une maison des jeunes? C'est un environnement sain où tu peux rencontrer d'autres jeunes, te découvrir, échanger et apprendre le vivre ensemble. C'est un endroit où tu peux te rendre pour le plaisir, pour répondre à un besoin précis ou réaliser une activité ou un projet ayant des buts de prévention, de sensibilisation et d'implication citoyenne. C'est la possibilité de trouver un support centré sur ta réalité, une oreille attentive et une présence bienveillante! C'est la supervision et l'encadrement d'animateurs qualifiés, un milieu de vie où tous se sentent bienvenus et respectés. Surtout, c'est un endroit où tu peux cuisiner, jouer à des jeux, faire des bricolages, utiliser les ordinateurs et les tablettes pour tes recherches ou simplement relaxer.

Coût : gratuit



Mardi et jeudi de 16h00 à 21h00
Samedi de 14h00 à 21h00



10-B, av. de Gaspé Est,
Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-3942 / Erika Lemelin



mdj.lislet.nord@gmail.com



mdj-lislet-nord.com



MDJ de L'Islet-Nord



Soupe populaire et communautaire

Soupe au bouton

Chaque mercredi, de 11h00 à 15h00, l'organisme en sécurité alimentaire Soupe au bouton offre soupe et café à toute la population. À contribution volontaire, ce service s'adresse à tous et toutes dans le but de briser l'isolement social. Jeux de carte, jasette et beaucoup de plaisir sont au rendez-vous.

Nos cuisiniers bénévoles se font un plaisir de vous concocter chaque semaine une soupe différente aux saveurs du moment.

Bienvenue!

Coût : contribution volontaire

Centre d'équithérapie La Remontée

Le Centre d'équithérapie La Remontée offre une expérience incomparable à ceux qui ont des besoins particuliers et aux amoureux du cheval. En s'appuyant sur une équipe qualifiée, une atmosphère inclusive et des installations de haut niveau, elle génère des moments de pur bonheur portés par l'accomplissement de soi. Que ce soit dans le cadre d'une activité d'équithérapie avec des objectifs de réadaptation spécifiques ou d'une activité équestre adaptée pratiquée comme sport ou loisir, les activités de La Remontée jouent un rôle positif en contribuant à l'amélioration de la santé globale.

Services inclusifs :

- Équithérapie
- Équitation adaptée
- Attelage
- Camp de jour
- Classe nature
- Voltige

Visitez notre site web pour connaître tous les détails concernant les tarifs et services.

PARTENAIRE




Tous les mercredis de 11h00 à 15h00



27, av. de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 358-6001 / Daniel Darveau



soupeaubouton.direction@gmail.com



www.soupeaubouton.ca



Soupe au bouton



7 jours sur 7 toute l'année



677, av. de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 241-8476 / Hélène Caron



info@centrelaremontee.com



centrelaremontee.com



Centre d'équithérapie La Remontée



BIEN-ÊTRE

Soirées de méditation

Christine Dion et Brigitte Maheux

Chaque soirée est unique et le programme se développe au fil des besoins du groupe. Le but est de favoriser une plongée dans l'espace de la méditation, ce lieu intime de rencontre avec ce qui est. C'est une invitation à se déposer dans l'Être au-delà de ce qu'appréhende habituellement notre mode rationnel. Les pratiques explorées seront diverses et souvent en lien avec le corps et la nature.

Coût : 140\$ pour la session ou 20\$ par soir

PARTENAIRE
icCAL



Les lundis du 29 janvier au 25 mars 2024
19h30 à 21h00



869, av. de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 806-6245 / Christine Dion
(418) 941-1015 / Brigitte Maheux



cd@christinedion.ca / brigitte@bmaheux.ca



christinedion.ca



Brigitte Maheux Ostéopathe

BIEN-ÊTRE

Introduction au Yoga Iyengar

Marie-Andrée Morin

Créez de l'espace en vous.

Le yoga Iyengar met l'accent sur l'alignement du corps et sa pratique développe la présence. Aligner son corps demande de l'attention; le mental abandonne les autres pensées et s'unit aux sens et à l'intelligence pour observer sa posture, qu'on peut alors aligner.

L'alignement permet de trouver la stabilité : le corps est stable, la colonne vertébrale s'étire, les organes internes trouvent leur place, la respiration et la circulation se font librement et l'énergie peut circuler. Par l'étirement, on crée de l'espace en soi et, ce faisant, on crée aussi la liberté. Au terme de la pratique, le corps et l'esprit seront plus légers et plus libres.

Session de 15 semaines

Inscription limitée à 6 personnes

Coût : 225\$ en un versement
ou trois versements de 75\$



Du 15 janvier au 23 avril 2024
Les mardis de 9h30 à 11h00



(514) 244-6720 / Marie-Andrée Morin



marieandreemorin7@gmail.com



yogaiyengarquebec.com



FAMILLE

Bibliomobile

Apprendre autrement

La Bibliomobile est un service d'éveil à la lecture et à l'écriture offert aux familles ayant des enfants de 0 à 5 ans. Notre intervenante, Audrey Bélanger, se rend à votre domicile, anime un conte, réalise une activité éducative et prête jusqu'à 6 livres par enfant. Une activité idéale afin de développer le plaisir de lire et de cultiver la curiosité d'apprendre!

Coût : gratuit

FAMILLE

Centre psychomoteur Saute-Mouton

Maison de la Famille de la MRC de L'Islet

Saute-Mouton est un parc intérieur de psychomotricité pour les enfants âgés de 0 à 7 ans. C'est l'endroit idéal pour bouger, jouer et socialiser. Vous aurez la chance de rencontrer de nouvelles familles et de tisser des liens. Vous vous sentirez comme chez vous! Café, chocolat chaud et collations sur place.

Suivez la page Facebook Saute-Mouton afin de connaître nos périodes d'ouverture. Vous pouvez aussi nous appeler au 418 598-2012 poste 2.

Coûts :

Adultes : gratuit

Enfants de 12 mois et moins : gratuit

Enfants de 12 mois et plus : 3\$ ou carte d'accès 8 visites à 20\$



Une fois aux deux semaines (du lundi au vendredi) : horaire établi selon la disponibilité du parent



Directement à votre domicile



(418) 598-9780 / Audrey Bélanger



apprendreaurement.ab@gmail.com



apprendre-autrement.com



Apprendre autrement



80, av. de Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 710-0358 / Marie-Mylie Lavergne



maisondefamille@mdflislet.com



maisonfamillemrcelislet.com



Saute-Mouton



Vie active

FADOQ

Vie active est un programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Créé en 1988 par Kiné-Québec, ce programme permet à des animatrices et animateurs spécialement formés de faire bouger les personnes de 50 ans et plus.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.

Coût : gratuit



Début le 9 janvier 2024
Tous les mardis à 13h30



Maison communautaire Joly, 318-18 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 607-3831 / Pierre Couture



FADOQ Club St Jean-Port-Joli

Loisirs Aînés

FADOQ

Afin de favoriser le maintien d'un mode de vie actif et des contacts sociaux chez les aînés, nous offrons des espaces de rencontre et d'échange où diverses activités physiques, sociales et récréatives sont offertes et auxquelles les aînés peuvent participer à leur guise pour agrémenter leur quotidien.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.

Coût : gratuit



Début le 11 janvier 2024
Tous les jeudis à 13h30



Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 607-3831 / Pierre Couture



FADOQ Club St Jean-Port-Joli



Danse orientale pour aînées

FADOQ

Ce cours de base en danse orientale est destiné aux femmes.

C'est l'occasion de retrouver sa souplesse, l'estime de soi et sa féminité !

Session de 12 semaines

Inscription limitée à 12 personnes

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.



Début le 16 janvier 2024
Les mardis à 16h00



Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-1935 / Johanne DeKinder



FADOQ Club St Jean-Port-Joli



Début le 9 janvier 2024
Tous les mardis à 9h00 et à 10h00
(2 groupes)



Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-6994 / Geneviève Caron



FADOQ Club St Jean-Port-Joli



50 ans en forme!

FADOQ

Programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus voulant améliorer leur bien-être, leur santé cardio-vasculaire de façon sécuritaire et structurée.

Programme donné par un professionnel de l'éducation physique.

Session de 12 semaines

Inscription limitée à 20 personnes par groupe.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.



Yoga sur chaise

FADOQ

Découvrez le yoga sur chaise et ses bienfaits. La chaise est un accessoire qui permet de préserver un bon alignement et un bon équilibre. Plusieurs adaptations sont offertes et chaque élève est pris en compte. Convient aux personnes de tous âges et de toutes conditions physiques. C'est une bonne façon d'appivoiser en douceur le yoga!

Session de 10 semaines

Inscription limitée à 10 personnes.

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.



Début le 17 janvier 2024
Les mercredis à 10h30



Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-6994 / Geneviève Caron



FADOQ Club St Jean-Port-Joli



Yoga

FADOQ

La démarche du viniyoga consiste en une pratique adaptée aux êtres et aux contextes culturels dans lesquels ils évoluent. Chacun progresse à son propre rythme. Pour hommes et femmes.

Session de 10 semaines

Inscription limitée à 10 personnes par groupe

Pour toutes nos activités, vous devez être membre du club FADOQ de Saint-Jean-Port-Joli.



Début le 18 janvier 2024. Les jeudis à 15h00, à 16h15 et à 17h30 (3 groupes)



La Vigie, 260 rue Caron, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-6994 / Geneviève Caron



FADOQ Club St Jean-Port-Joli



SPORTS

Danse country-pop

Linda Sansoucy

Cours de danse Country-Pop en ligne et de partenaires pour tous les niveaux, de débutant à avancé !

Une porte ouverte aura lieu le vendredi 12 janvier à 19h00 !

Ce cours d'essai sera offert gratuitement.

Venez découvrir la danse Country-Pop !

Lundi dès le 15 janvier 2024

Niveau 2 18h25
Niveau 3 19h30
Niveau 4 20h35

Vendredi dès le 19 janvier 2024

Niveau 1 19h00
Niveau 3-4 20h05

Coût : Forfait ou à la leçon



Maison communautaire Joly, 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 248-7597 / Linda Sansoucy



cowgirl_nevada@hotmail.com



lindasansoucy.com



SPORTS

École de danse Chantal Caron

Cours de danse pour enfants, adolescents et adultes!

- Initiation à la danse (4 ans et +) et Danse créative pour initier notre relève
- Programme de développement touchant à différents styles (Ballet, Jazz, Yoga, Contemporain et Hip-Hop)
- Cours de yoga, cardio danse-musculation, contemporain et Hip-Hop pour adultes!

Il est important de suivre notre page Facebook afin de connaître notre période d'inscription ainsi que la marche à suivre.

Coût :

Tarifs indiqués sur notre site web ainsi que notre page Facebook selon votre choix de cours.



**Début de la session à la mi-janvier
Session de 10 semaines**



Local 18, Maison communautaire Joly, 318, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 291-2107 / Éléonar Caron St-Pierre



ecolededansechantalcaron@gmail.com



ecolededansechantalcaron.com



École de danse Chantal Caron

Photo : Émie - Liza Caron - St-Pierre



DOMAINE
DE GASPÉ

SKI DE FOND, RAQUETTE, RANDONNÉE, FAT BIKE

Suivez la page Facebook « Domaine de Gaspé - sentiers forestiers » pour connaître l'état des sentiers et du pont de glace. Des foyers sont également mis à votre disposition pour des haltes plus chaleureuses! NOUVEAUTÉ : le refuge des randonneurs s'est refait une beauté en bordure de la rivière !

Les chiens en laisse sont les bienvenus. Merci d'adopter le plein air SANS TRACE et de ramasser vos déchets.

Accès nord : 775, av. de Gaspé Ouest

Accès sud : via le Club de Golf Trois-Saumons

PATINETTE

Voisine de la Maison communautaire Joly, la Patinette est ouverte en saison hivernale tous les jours où la température le permet et grâce à nos dévoués bénévoles. Restez informé à ce sujet sur la page Facebook « Patinette de St-Jean-Port-Joli ».





SPORTS

Golf Trois-Saumons

Club de golf Trois-Saumons

Le Club de Golf vous ouvre ses portes même l'hiver : accès aux simulateurs de golf nouvelle génération, ambiance décontractée, tournois, ligues et table de billard !

Coût :

Tarif régulier: 25\$ de l'heure

Tarif junior (17 ans et moins): 15 \$ de l'heure

SPORTS

Club de course à pied

Club de course Montmagny/ Saint-Jean-Port-Joli

Groupe social et sportif qui utilise la course à pied afin de se mettre en forme et de partager un bon moment.

Coureuses et coureurs de tous les niveaux et de toutes les distances: débutant-es ou avancé-es, 5 km ou marathon.

Un entraînement est proposé à chaque sortie et nous permet de nous développer.

Coûts :

Adulte: 70\$

18-25 ans: 40\$

12-17 ans: sans frais

Marcheurs: sans frais



Du lundi au dimanche
9h00 à 17h00



670, chemin du golf, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-9719 / Jean-Philippe Cloutier



info@golf-trois-saumons.com



golf-trois-saumons.com



Club de Golf Trois-Saumons



Du 6 janvier au 27 avril 2024
Le samedis à 9h



Départ du Centre Rousseau, 390, rue
Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 241-8697



bruno.jolait@globetrotter.net /
phongbui1136@hotmail.com



Club de course de Montmagny

Centre Rousseau

Activités à surveiller cet hiver

- Poursuite de la saison 2023-24 des Alliés de Montmagny-L'Islet
- Poursuite de la saison 2023-24 du Pavage Jirico - Ligue Hockey Côte-Sud
- Tournoi provincial M9 du 5 au 7 janvier
- Tournoi provincial M11 du 12 au 14 janvier
- Tournoi provincial M15 A du 9 au 11 février
- Tournoi provincial M15 B du 16 au 18 février

À ne pas manquer !

Le spectacle de fin de saison du Club de patinage artistique de Saint-Jean-Port-Joli samedi le 13 avril 2024 à 18h30.

Suivez la page Facebook du Centre Rousseau pour connaître toutes les activités!

Locations :

La glace du Centre Rousseau est disponible pour location. Vous pouvez réserver la surface glacée pour toutes activités sportives ou événementielles.

Le Centre Rousseau dispose aussi d'une salle communautaire avec cuisine.

Temps des Fêtes et semaine de relâche au Centre Rousseau :

Des périodes de patinage et de hockey libres supplémentaires s'ajouteront à l'horaire régulier. Vous pourrez également réserver la glace pour vos activités en famille ou entre amis.

Patinage libre et hockey libre

Il est possible de payer à la pièce ou encore de vous procurer un laissez-passer pour la saison.

L'horaire hebdomadaire est affiché sur la page Facebook du Centre Rousseau et sur les écrans à l'accueil.

GRATUIT! Une période de patinage libre vous est offerte par Rousseau Métal quelques dimanches par mois de 10h30 à 11h50 ! Surveillez la page Facebook du Centre Rousseau pour connaître les dates !

Coûts :

Patinage libre: 3\$

Hockey libre: 5\$

Suivez la page Facebook du Centre Rousseau pour connaître toutes les activités!



390 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli



(418) 598-3144 / Gaétan Caron



centrerousseau@saintjeanportjoli.com



Centre Rousseau



UTILISEZ L'APPAREIL PHOTO
DE VOTRE TÉLÉPHONE
INTELLIGENT POUR SCANNER
LE CODE QR ET REJOINDRE
DIRECTEMENT NOTRE
BOUTIQUE EN LIGNE!

Il est possible de s'inscrire en ligne aux activités offertes directement par la municipalité et à certaines activités proposées par des organismes partenaires.

En cas de besoin, notre équipe demeure disponible pour vous guider.



Soutien et information

418 598-3084



Facebook

Municipalité Saint Jean Port Joli



Site web

www.saintjeanportjoli.com

INSCRIPTION EN LIGNE

AMILIA SMARTREC



1- CHOISIR LE PROGRAMME



2- CHOISIR L'ACTIVITÉ



3- CHOISIR LE PARTICIPANT



4- FAIRE LE PAIEMENT SÉCURISÉ

INSCRIPTION EN LIGNE:

[HTTPS://WWW.AMILIA.COM/STORE/FR/SAINTJEANPORTJOLI/SHOP/PROGRAMS](https://www.amilia.com/store/fr/saintjeanportjoli/shop/programs)

plaisir mouvement détente découverte

BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous impliquer dans votre communauté en tant que bénévole en loisirs? Nous pouvons vous orienter selon vos intérêts. Contactez Virginie St-Pierre, coordonnatrice des services communautaires.

INFORMATION

Virginie St-Pierre

Coordonnatrice des services communautaires

T. 418-598-3084 p. 121

@ virginie.st-pierre@saintjeanportjoli.com

Municipalité de Saint-Jean-Port-Joli

7, Place de l'Église

CONTACTEZ-NOUS

Nous travaillons toujours à améliorer et à bonifier notre publication. Vous aimeriez faire partie de l'Info-loisirs Printemps/Été 2024? Contactez-nous!



LAISSEZ-PASSER LOISIR
POUR **MON** ACCOMPAGNATEUR

Avec la Carte Accompagnement Loisir, en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer l'entrée de votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont PARTENAIRES CAL.

Pour plus d'informations :

www.carteloisir.ca