



VILLE DE
MONT-JOLI

PROGRAMMATION

DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

automne
2023

PROGRAMMATION

DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est heureuse de vous présenter la programmation d'automne 2023.

Vous trouverez dans cette publication un choix varié d'activités visant à satisfaire un grand nombre d'entre vous tant dans les domaines sportif, qu'artistique, culturel ou social.

Nous vous invitons à parcourir le dépliant, à identifier les offres qui conviennent le mieux à vos intérêts et bien sûr à participer en grand nombre afin qu'on puisse profiter de votre énergie pour continuer à vous offrir un milieu de vie des plus stimulant.

Au plaisir de vous divertir, de vous rassembler et de vous faire bouger! Bonne saison!

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| NOUS JOINDRE | 2 |
| BIBLIOTHÈQUE JEAN-LOUIS-DESROSIERS | 3 |
| AMPHITHÉÂTRE DESJARDINS | 5 |
| • CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE | |
| • ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR | |
| • CLUB DE PATINAGE DE VITESSE LES BRISES-LAMES | |
| PISCINE GERVAIS-RIOUX | 6 |
| • HORAIRE DES BAINS LIBRES | |
| • COURS DE NATATION POUR ADULTE | |
| • COURS DE NATATION POUR ENFANT | |
| • CLUB DE NATATION LES ESPADONS | |
| ACTIVITÉS POUR LES JEUNES ET LES ADOLESCENTS | 9 |
| ACTIVITÉS POUR LES ADULTES | 12 |
| ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS | 17 |
| ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP | 17 |
| INSTALLATIONS EXTÉRIEURES | 18 |
| LOCATION DE SALLE | 18 |

SERVICE

DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

 300, avenue Sanatorium

 www.ville.mont-joli.qc.ca

 /VilleMontJoli

 Lundi au jeudi
8 h à 12 h et 13 h 15 à 16 h 30

Vendredi
8 h 30 à 12 h

 loisir@ville.mont-joli.qc.ca

 [villedemontjoli_1880](https://www.instagram.com/villedemontjoli_1880)

Pour nous joindre

SERVICE

Des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE

Jean-Louis-Desrosiers

PISCINE

Gervais-Rioux

AMPHITHÉÂTRE

Desjardins

Numéros utiles

SERVICE

des travaux publics

SERVICE

incendie

HÔTEL DE VILLE

administration

418 775-7285

Poste

2170

2151

2174

2177

418 775-7285

Poste

2160

2102

2100

BIBLIOTHÈQUE

JEAN-LOUIS-DESROSIERS



1477, boul. Jacques-Cartier



<https://ibistro-montjoli.reseaubiblio.ca>



418 775-7285 poste 2151



bibliomj@ville.mont-joli.qc.ca

HORAIRE

Dimanche 12 h 30 à 16 h 30

Lundi Fermée

Mardi 12 h 30 à 20 h

Mercredi Fermée

Jeudi 12 h 30 à 20 h

Vendredi 12 h 30 à 18 h

Samedi 12 h 30 à 16 h 30

ABONNEMENT ANNUEL

Gratuit pour les résidents de la MRC de La Mitis

Lors de l'inscription ou du renouvellement, une preuve de résidence vous sera demandée

Non-résident (HORS MRC)

Individuel: 60 \$

Familial: 100 \$

CHUTE À DOCUMENTS

Vous avez la possibilité de déposer vos documents (à l'exception des jeux) dans la chute prévue à cet effet en tout temps. Les documents qui y sont déposés seront enregistrés en date du prochain jour ouvrable.

UNE NAISSANCE, UN LIVRE

Donnez à votre enfant le goût des livres et de la lecture!



Les parents ayant un enfant de moins d'un an sont invités à inscrire leur bébé à la bibliothèque. Ils recevront alors une trousse de bébé-lecteur contenant un livre et des surprises...

PRÊT DE DOCUMENTS

La carte d'abonné est obligatoire pour l'emprunt de documents

| Documents | Nombre | Durée | Tarif |
|-------------------|--------|----------|---------|
| Livres | 8 | 21 jours | Gratuit |
| Livres anglais | 8 | 21 jours | Gratuit |
| Périodiques | 8 | 21 jours | Gratuit |
| DVD | 4 | 2 jours | 2,50 \$ |
| CD | 3 | 7 jours | Gratuit |
| Cassette sonore | 3 | 7 jours | Gratuit |
| Jeux et jouets | 3 | 7 jours | 1,50 \$ |
| Livres numériques | 4 | 21 jours | Gratuit |



BIBLIOTHÈQUE

JEAN-LOUIS-DESROSIERS, SUITE

CLUB DE LECTURE DE MONT-JOLI

L'idée est simple : on lit, on discute, on s'amuse, et ce, une fois par mois. Vous avez envie de partager votre passion pour la lecture? Alors, joignez-vous au Club de lecture de Mont-Joli en téléphonant au 418 775-2728 et demandez Francine Leblanc. C'est un rendez-vous le premier lundi de chaque mois à 18 h 30: 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre, 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai et 3 juin.

CLUB D'ÉCRITURE DU DIMANCHE

Les adultes intéressés à se joindre au club d'écriture du dimanche peuvent se présenter à la salle Rotary de la Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers, tous les premiers et troisièmes dimanches de chaque mois à compter du 17 septembre. Animées par Gilberte Leblanc, les rencontres se déroulent de 13 h 30 à 15 h à la salle Rotary de la bibliothèque. Au menu : exercices d'écriture « avec contrainte » (ou dirigés), en toute convivialité. Aucun frais d'inscription. Apportez vos portables ou vos crayons et papier. Pour information: 418 775-1999 (Gilberte Leblanc).

BIBLIMAGS

(périodiques numériques)

Le service BibliMags en ligne sur le web en ligne ou via les applications BibliMags, Android et Apple, vous permet d'avoir accès à une offre québécoise et canadienne étendue en langue française et anglaise, en plus du catalogue anglophone et international le plus complet dans 60 langues.



Du 1er mai au 30 novembre, les jeunes âgés de 0 à 30 ans sont invités à participer au concours À pied, à vélo vers la biblio! Cette initiative

issue du comité littéraire et numérique de COSMOSS a pour but de combiner le plaisir de la lecture et les bienfaits de la santé physique.

EXPOSITION DE PEINTURE

Si vous désirez exposer, communiquez avec la régisseuse, Julie Bélanger au 418 775-7285, poste 2150

Septembre : Denise Migneault

Octobre : Nina Dussault

Novembre : Rosaline Godbout

Décembre-janvier : Monique Gagnon

ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

Journées de la culture :

29, 30 septembre et 1er 2 octobre

Contes traditionnels et inventés par monsieur Clément Claveau -

Vendredi 29 septembre à 14 h

Semaine des bibliothèques publiques du

Québec : 14 au 21 octobre

Programmation à venir

Conférence « Déjouer son cerveau avec la pensée positive » par Santé Mentale Bas-Sant-Laurent

Mardi 24 octobre à 18 h 30

Inscription obligatoire

Conte d'Halloween pour enfant :

Jeudi 26 octobre, 18 h 30

Conférence « Apprivoiser le stress et l'anxiété » par Santé Mentale Bas-Sant-Laurent

Mardi 21 novembre à 18 h 30

Inscription obligatoire

Conte de Noël pour adulte :

Vendredi 8 décembre à 14 h

Conte de Noël pour enfant :

Jeudi 14 décembre à 18 h 30

AMPHITHÉÂTRE DES JARDINS



275, avenue Ross



418 775-7285 poste 2177



stade@ville.mont-joli.qc.ca

LOCATION DE GLACE

FÊTE D'ENFANT



- 80 \$/heure pour la location de la glace
- 25 \$/heure pour la location de la salle optimiste

LOCATION ADULTE

- 190 \$/heure

40% de frais supplémentaires pour les non-résidents de la MRC de La Mitis

Pour réservation: 418 775 7285 poste 2170

PATINAGE LIBRE

à compter du 6 septembre 2023

L'horaire des patinages libres est variable.

Pour le consulter:



www.ville.mont-joli.qc.ca



418 725-9068

TARIF

| | |
|-----------------------|---------|
| Enfant/ainé: | 3,00 \$ |
| Adulte: | 4,00 \$ |
| Avec carte patin-eau: | Gratuit |



cpvlamitis@hotmail.com



cpvlamitis.wixsite.com



418 896-6034



4 à 17 ans



HOCKEY MINEUR



418 509-8275 (Léthyscia Caron)



hockeymontjoli@hotmail.com



hockeymontjoli.qc.ca



- MAHG (5 à 9 ans)
Méthode d'apprentissage de hockey sur glace
- ÉQUIPES SIMPLE LETTRE (9 À 17 ANS)



cpamontjoli171@gmail.com



418 732-1102 (Liza-Kim Bernatchez)



418 318-3835 (Lise Bossé)



3 à 17 ans

PISCINE

GERVAIS-RIOUX



1411, des Érables



piscine@ville.mont-joli.qc.ca



418 775-7285 poste 2174



Casque de bain obligatoire

BAIN LIBRE

à compter du 11 septembre 2023

| | | |
|-----------------|------------------------------|------------------------------|
| DIMANCHE | BAIN LIBRE 13 H 30 À 15 H | BAIN COMBO 15 h 30 à 17 H |
|-----------------|------------------------------|------------------------------|

| | | |
|--------------|------------------------------|--|
| LUNDI | BAIN COMBO 20 H À 20 H 55 | |
|--------------|------------------------------|--|

| | | |
|--------------|---------------------------------|--|
| MARDI | BAIN COMBO 12 H 15 À 13 H 15 | BAIN LONGUEUR 18 H À 18 H 55 *2 COULOIRS |
|--------------|---------------------------------|--|

| | | |
|-----------------|------------------------------|--|
| MERCREDI | BAIN COMBO 20 H À 20 H 55 | |
|-----------------|------------------------------|--|

| | | |
|--------------|---------------------------------|--|
| JEUDI | BAIN COMBO 12 H 15 À 13 H 15 | |
|--------------|---------------------------------|--|

| | | |
|------------------|---------------------------------|--|
| VENDREDI | BAIN LIBRE 19 H 45 À 20 H 45 | |
|------------------|---------------------------------|--|

| | | |
|---------------|------------------------------|------------------------------|
| SAMEDI | BAIN LIBRE 13 H 30 À 15 H | BAIN COMBO 15 H 30 À 17 H |
|---------------|------------------------------|------------------------------|

CARTE PATIN-EAU

Pour les résidents de Mont-Joli et de La Mitis. Cette carte donne accès aux séances de patinage et de bains libres.

Coût: 85 \$ familiale / 45 \$ individuelle

Demandez la carte au service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire : 418 775-7285, poste 2170

TARIF

3,00 \$ enfant/ainé / 4,00 \$ adulte

Gratuit avec carte patin-eau

**CLUB DE NATATION LES ESPADONS
PARAXION DE MONT-JOLI**



FÊTE D'ENFANT

80 \$ • 1 heure en piscine
• 30 minutes dans la salle

Pour réservation: 418 775 7285 poste 2172



clubemj@hotmail.com



Préalables:

7 ans et plus

Nager 25 mètres



PISCINE

GERVAIS-RIOUX

NATATION POUR ADULTE ET ADOLESCENT

10 leçons · 55 minutes · Début des cours: 18 septembre

| | | |
|-----------------|----------|--------|
| LÈVE-TÔT | Lundi | 6 H 45 |
| | Mercredi | 6 H 45 |
| | Vendredi | 6 H 45 |

| | | |
|-------------------------|----------|---------|
| NATATION AVANCÉE | Mercredi | 19 H 15 |
|-------------------------|----------|---------|

| | | |
|------------------|----------|---------|
| AQUAFORME | Mardi | 19 H |
| | Mercredi | 19 H 15 |

| | | |
|------------------------|----------|------|
| AQUAFORME AÎNÉS | Lundi | 9 H |
| | Lundi | 10 H |
| | Mercredi | 9 H |
| | Mercredi | 10 H |
| | Vendredi | 9 H |
| | Vendredi | 10 H |

| | | |
|-------------------------|-------|---------|
| CRAINTE DE L'EAU | Lundi | 18 H 55 |
|-------------------------|-------|---------|

****Nous acceptons les enfants de moins de 16 ans, seulement s'ils sont accompagnés d'un parent ou d'un tuteur****

TARIFICATION

Adulte et adolescent

| | |
|--------------------|-----------|
| 1 fois par semaine | 75,00 \$ |
| 2 fois par semaine | 135,00 \$ |
| 3 fois par semaine | 180,00 \$ |

Aîné (55 ans +)

| | |
|--------------------|-----------|
| 1 fois par semaine | 50,00 \$ |
| 2 fois par semaine | 100,00 \$ |
| 3 fois par semaine | 150,00 \$ |

Frais supplémentaires de 40% pour les non-résidents de la MRC de La Mitis



INSCRIPTION

Adulte et adolescent | 30 août - 9 h au 5 septembre - minuit

Enfant, cours privé et formation | 31 août - 9 h au 5 septembre - minuit



WWW.VILLE.MONT-JOLI.QC.CA



418 775-7285 POSTE 2172 OU 2170

10 \$ de frais supplémentaires s'appliqueront aux inscriptions après le 5 septembre.

FORMATIONS

MONITEUR EN PREMIERS SOINS

7 au 17 septembre **400 \$**

MONITEUR DE NATATION

29 septembre au 6 novembre **GRATUIT**

MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE COMBINÉES

12 au 21 octobre **GRATUIT**

GARDIENS AVERTIS

17 novembre 8 h à 16 h **50 \$**

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

21 au 23 octobre **GRATUIT**

SAUVETEUR NATIONAL

2 au 16 novembre **GRATUIT**

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL

18 novembre **95 \$**

PRÊTS À RESTER SEULS

18 novembre 8 h à 14 h **30 \$**

PISCINE

GERVAIS-RIOUX

NATATION POUR ENFANT

Début des cours: 18 septembre

ANIM'EAU

- 10 leçons
- 30 minutes
- Avec parent (sauf exception voir*)

**KIKI L'HIPPOCAMPE,
CRABY LE CRABE
ET WIGGY LA PIEUVRE**
4 à 24 mois

Samedi 8 h 30

**PRUNTO LA TORTUE
ET WALDO LE CANARD**
2 à 3 ans

Samedi 9 h

CHARLIE LA GRENOUILLE
3 à 3 1/2 ans

Samedi 9 h

Samedi 9 h 30

*Avec présence d'un parent obligatoire les 3 premiers cours

**CHARLIE LA GRENOUILLE*
ET PLOUSH L'OTARIE***
3 à 4 ans

Samedi 8 h 30

*Avec parent obligatoire les 3 premiers cours

PLOUSH L'OTARIE*
3 1/2 à 4 ans

Samedi 9 h 30

*Avec présence d'un parent obligatoire les 3 premiers cours

CHOPIN LE PINGOUIN**
4 à 5 ans

Vendredi 18 h 15

4 à 5 ans

Samedi 9 h

** Sans parent

Samedi 11 h

TARIFICATION

| Premier enfant | Deuxième enfant | Troisième enfant |
|----------------|-----------------|------------------|
| 65,00\$ | 55,25 \$ | 52,00 \$ |

Cours privé enfant
(30 minutes)

20,00 \$ par leçon

Cours privé adulte
(30 minutes)

25,00 \$ par leçon

Frais supplémentaires de 40% pour les non-résidents de la MRC de La Mitis

RÉCRÉ'EAU

- 10 leçons
- 5 ans et plus
- Sans parent

CRAINTE DE L'EAU
5 ans et plus - 30 minutes

Samedi 8 h 30

MINI-NAGEUR
5 à 6 ans - 30 minutes

Lundi 18 h 15

Jeudi 18 h

Samedi 9 h 30

RÉCRÉ'EAU 1 ET 2
6 ans et plus - 45 minutes

Mercredi 18 h 15

Vendredi 18 h 50

Samedi 10 h 15

Samedi 11 h 15

Samedi 12 h 15

RÉCRÉ'EAU 3
6 ans et plus - 45 minutes

Mardi 18 h

Samedi 10 h 15

RÉCRÉ'EAU 4
6 ans et plus - 45 minutes

Samedi 11 h 15

RÉCRÉ'EAU 4 ET 5
6 ans et plus - 45 minutes

Jeudi 18 h 35

Samedi 12 h 15

RÉCRÉ'EAU 6
6 ans et plus - 45 minutes

Samedi 12 h 15

RÉCRÉ'EAU 7, 8 ET 9
6 ans et plus - 55 minutes

Samedi 11 h 15

RÉCRÉ'EAU 10, 11 ET 12
6 ans et plus - 55 minutes

Mercredi 18 h 15

JEUNE SAUVETEUR
8 ans et plus - 55 minutes

Mercredi 18 h 15

COURS PRIVÉ

- 30 minutes
- à l'unité
- pour tous

SAMEDI • 8 h 30 • 9 h 30 • 11 h 30
• 9 h • 10 h 15

DIMANCHE • 9 h • 10 h • 11 h
• 9 h 30 • 10 h 30 • 11 h 30



INSCRIPTION



WWW.VILLE.MONT-JOLI.QC.CA



418 775-7285

POSTE 2172 OU 2170

Adulte et adolescent | 30 août - 9 h au 5 septembre - minuit

Enfant, cours privé et formation | 31 août - 9 h au 5 septembre - minuit

10 \$ de frais supplémentaires s'appliqueront aux inscriptions après le 5 septembre.

ACTIVITÉS

POUR LES JEUNES ET ADOLESCENTS



C.P. 385 Mont-Joli, G5H 3L2
Local: 251, avenue du Sanatorium



info@gymnasmitis.com



Pré-inscription 23 au 27 août

Inscription 7 au 10 septembre



- Cours de gymnastique artistique féminine et masculine pour les 3 à 17 ans



- Programme psychomoteur Pirouette & Cabriole (accompagné d'un adulte) pour les 1 à 3 ans

ATELIERS PRÉSCOLAIRES EN ANGLAIS MAGIK CASTLE



19, avenue Lebel (Pavillon Lebel)



418 775-1779



Ateliers d'éveil à l'anglais pour les 3 à 5 ans.



HALTE-GARDERIE LE PETIT PRINCE



1564, boul. Jacques-Cartier



418 775-2300



pivot1@telus.net



Service de garde à la journée ou à la demi-journée pour enfant de 12 mois à 5 ans pour toute la population de La Mitis.

PARCOURS DE CATÉCHÈSE



418 775-4388



fabrique-ndl@cgocable.ca



Initiation à la vie chrétienne des enfants.

ESCADRON 736 (CADET DE L'AIR)



fthi23@hotmail.com



418 775-7719 / 418 775-8794 (local)

ACTIVITÉS

POUR LES JEUNES ET ADOLESCENTS

KARATÉ SHOTOKAN MONT-JOLI



1385, boul. Jacques-Cartier



418 775-3001 (Gilles Coté, ceinture noire 4e dan)



dojo302@hotmail.com



Pour toute la famille, dès 7 ans



Inscription : Vendredi le 15 septembre de 17 h 30 à 18 h 30



96, avenue Ross



quillesmontjoli@telus.net



418 775-8433



Ligue organisée pour jeune et fête d'enfant



quillesmontjoli.com



22, Ste-Marie, local C-105, Rimouski



information@embsl.org



www.embsl.org



418 722-7602



VILLAGE DES SOURCES

Soutenir les jeunes, les parents, les accompagnateurs, les membres des Villages affiliés dans leur croissance personnelle, spirituelle et sociale, par de l'accompagnement, des activités de ressourcement et de développement personnel ainsi que par la promotion des connaissances d'ordre spirituel et humain, le tout dans un lieu d'accueil, de partage et d'engagement à dimension humaine



145, chemin du 3e rang O., Rimouski



rimouski.villagedessources.org



rimouski@villagedessources.org



418 735-2424

ACTIVITÉS

POUR LES JEUNES ET ADOLESCENTS

MAISON DES JEUNES DE MONT-JOLI

C'est un endroit où je peux faire plusieurs activités; pour me réaliser à travers des projets à mon image; pour rencontrer des jeunes comme moi; pour évoluer et être moi-même; pour m'exprimer et changer les choses; pour me confier et être écouté; pour me détendre et me changer les idées; pour ne jamais être seul; pour rire et avoir du plaisir; pour tout simplement avoir une place pour moi

📍 1643, boul. Jacques-Cartier 🌐 mdjmontjoli.com

✉️ l'équipe d'animation: maisondesjeunesmj@gmail.com
la direction : mdjmj@telus.net

☎️ 418 775-4794



GRAND AIR MITIS

✉️ grandairmitis@gmail.com

Programmation plein air destinée aux adolescents et adolescentes (11 à 17 ans) de La Mitis. Les jeunes ont l'occasion d'explorer les joyaux naturels de leur région tout en découvrant une multitude d'activités de plein air : camping hivernal, ski de montagne, planche à pagaie, escalade de roche, canot-camping, survie en forêt et bien plus !

TRAVAIL DE RUE DE LA MITIS

Le travailleur de rue est une oreille attentive, un confident, une personne en qui tu peux avoir confiance et ce en toute **confidentialité**.

Notre mission est de créer un lien de confiance avec les gens de tous âges dans leur milieu de vie. Le travailleur de rue a un rôle actif d'intervention sociale et de relation d'aide auprès des personnes et des groupes en difficultés (pauvreté, détresse émotionnelle, violence familiale, abus sexuels, toxicomanie, délinquance, solitude, etc.).

L'approche du travail de rue est la **réduction des méfaits**, ce qui vise à diminuer les répercussions néfastes associées à certains comportements touchant non seulement les personnes concernées mais aussi leur entourage et la communauté.

☎️ Lina travailleuse de rue 418 740-3259 ✉️ tramemitis@hotmail.fr



ÉCURIE GM PERFORMANCE

Cours d'équitation avec option de compétition.

✉️ geduclos_3@hotmail.com

☎️ 418 750-2157



ACTIVITÉS

POUR LES ADULTES

LOCATION DE GYMNASÉ



Gymnase de l'école du Mistral
254, avenue Ross



Grand gymnase : 35 \$/l'heure
Petit gymnase : 25 \$/l'heure
Palestre ou école des Alizés : 20 \$/l'heure



Gymnase de l'école des Alizés
45, avenue de la Grotte



Service des loisirs:
418 775-7285 poste 2170

BADMINTON LIBRE

TENNIS LÉGER (PICKLEBALL)

- Lundi et/ou mercredi
- 19 h 15 à 21 h 45
- 25 septembre au 20 décembre
- Mardi et/ou jeudi
- 19 h 15 à 21 h 45
- 26 septembre au 21 décembre

*fermé le 9 octobre (Action de grâce)



Gymnase, école du Mistral
254, avenue Ross



- 5 \$ /fois
- 45 \$/ carte de 10 fois

40 % supplémentaire hors MRC

VOLLEY-BALL ADULTE



Gymnase de l'école du Mistral
254, avenue Ross



418 775-2606
(Daniel Ouellette, après 18 h)

CARDIO-MUSCU

Entraînement cardio et musculation avec élastiques sur musique entraînante.

- Lundi et/ou mercredi
- 18 h à 19 h
- Début: 6 septembre (7 semaines)
- 55 \$/1 fois par semaine
- 90 \$/ 2 fois par semaines
- 9 \$/ fois



45, avenue de la Grotte
Gymnase de l'école des Alizés



418 730-8943 (Louise Gagné, entraîneur)

ZUMBA

Le cours de Zumba fitness combine l'entraînement physique et la danse. Le tout dans une ambiance festive et amicale, rythmée par différentes musiques du monde.



- Mardi et/ou jeudi
- 18 h 30 à 19 h 30
- 19 septembre au 23 novembre
- 12 ans et plus



45, avenue de la Grotte
Gymnase de l'école des Alizés



Geneviève Fournier, entraîneur de zumba (R)



418 775-1722

ACTIVITÉS

POUR LES ADULTES

YOGA

- Envie de bouger, inscris-toi au « **Power** » yoga (yoga dynamique)
- Besoin de plus de détente et d'introspection, inscris-toi au **Yoga doux** (lenteur et douceur)



Amphithéâtre Desjardins



Julie St-Onge massothérapie et yoga



581 624-0580 (message vocal ou texte)

- Mercredi
- Début: 13 septembre (13 semaines)
- Power yoga 16 h 30 à 17 h 30
- Yoga doux 19 h 15 à 20 h 15

« POUND FIT »



Amphithéâtre Desjardins



418 509-9979 (Stéphanie Dallaire, entraîneur)

- Début des cours 2 octobre
- « Pound unplugged » - lundi 18 h 30 à 19 h 30
- « Pound fit » - mercredi 18 h à 19 h

COURS DE TAI CHI



418 750-5076 (Rémi Deschênes)

ACTIVITÉS FOLKLORIQUES ET/OU COUNTRY

Selon vos besoins



418 750-7824 (Régis Levasseur)

PEINTURE DÉCORATIVE POUR ADULTE

Différents cours sont offerts par la boutique Céramique de La Mitis.



1587, boul. Jacques-Cartier



418 775-3930



96, avenue Ross



quillesmontjoli@telus.net



418 775-8433



Ligue organisée et parties de quilles



quillesmontjoli.com

MAGICIEN DES COULEURS

Cours de peinture par le peintre Denis Cloutier, une fois pas mois.



Salle Père-André-Boutin
1566, boul. Jacques-Cartier



418 775-3318 (Gilberte Coulombe)

ACTIVITÉS

POUR LES ADULTES

YOGA ET CARDIO-MUSCULATION SUR MUSIQUE



Café étudiant de l'école du Mistral
254, avenue Ross



418 318-4383 (Louise Champion, entraîneur)

- Début des cours: 18 septembre
- Cardio-musculation - mardi 16 h 30 à 17 h 30
- Yoga - lundi 16 h 30 à 17 h 30 et/ou mardi 17 h 45 à 18 h 45

GROUPE DE DANSE COUNTRY DE LA MITIS

Défendre et promouvoir les bienfaits de la pratique de la danse en ligne auprès de la population de la ville de Mont-Joli et de la région de La Mitis.



418 775-7045 (Carmain Laporte)



carmainlaporte@telus.net

CERCLE DES FERMÈRES

Pour les femmes de 14 ans et plus. Atelier d'artisanat mensuel et divers dossiers sur la femme et la famille.



19, avenue Lebel (Pavillon Lebel)



581 624-3197 (Johanne Ouellet)
418 775-2361 (Madone Langlois)



johanneouelletsydney@hotmail.ca

**Tous les mercredis soir à 19 h: TRICOT
et CROCHET au local à notre local :
entraide, collaboration, amitié**

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

Septembre

| | |
|--------------------|--------------------------|
| 11 septembre, 19 h | Réunion |
| 18 septembre, 19 h | Tricot au crochet |
| 25 septembre, 19 h | Cours : monter un métier |

Octobre

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 9 octobre, 19 h | Réunion |
| 14 octobre, 10 h à 16 h | Exposition et vente (à la Biblio) |
| 16 octobre, 19 h | Couture d'un sac |

Novembre

| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| 9 novembre, 19 h | Réunion |
| 14 novembre, 19 h | Fabrication de cartes : papiers pliés |

Décembre

| | |
|-------------------|---------|
| 11 décembre, 19 h | Réunion |
|-------------------|---------|

ENTRAÎNEMENT DE COURSE ET DE MUSCULATION

Entraînement de course et de musculation avec Sarah Patry, physiothérapeute.



Stationnement supérieur de
l'Amphithéâtre Desjardins



info@sarahpatry.com



sarahpatry.com/courir-naturellement-club-ecole/



Pour coureurs ou marcheurs de tous niveaux, les entraînements s'adressent à tous.

- Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
- Du 7 septembre au 7 décembre (congé 14 septembre et 19 octobre)
- 8 \$/séance

ACTIVITÉS

POUR LES ADULTES

CLAC

(CARREFOUR DE LA LITTÉRATURE, DES ARTS ET DE LA CULTURE)

La mission fondamentale du CLAC est de promouvoir et de développer les secteurs littéraire, artistique et culturel à titre de diffuseur et de producteur, a priori dans La Mitis, mais aussi dans d'autres MRC du Bas-Saint-Laurent.



1588, boul. Jacques-Cartier
Château Landry



418 775-2764
418 318-2764



clac-mitis.org



direction@clac-mitis.org

STUDIO LÛ MOUVEMENT



- Pilates (débutant, intermédiaire)
- Vélo cardio
- Yoga hormonal
- Pilates/vélo cardio (moitié/moitié)
- Tai Ji quan
- Gymnastique Holistique



1624, boul. Jacques-Cartier



418 509-2300



studiolumouvement.com



info@studiolumouvement.com



CLEF MITIS-NEIGETTE

CLEF Mitis-Neigette est un groupe d'alphabétisation populaire qui dessert tout le territoire de La Mitis et de Rimouski-Neigette.

Nous travaillons auprès des adultes peu scolarisés de tous âges afin de les aider à devenir plus autonomes quand vient le temps de :
lire et comprendre l'information; écrire, communiquer, prendre la parole; faire des calculs de la vie quotidienne; utiliser un ordinateur.

Les principaux objectifs poursuivis par l'organisme sont :
l'accompagnement des adultes peu scolarisés dans le développement de leurs compétences en lecture, en écriture, en communication, en calcul et en informatique; la sensibilisation de la population à la problématique de l'analphabétisme et aux enjeux de littératie; la défense des droits des personnes peu scolarisées.



111, Saint-Jean-Baptiste Ouest (porte 8)
Rimouski, G5L 4J2



418 724-6749



clef.alphabetisation.ca/



info@clef.alphabetisation.ca

ACTIVITÉS

POUR LES ADULTES

L'HARMONIE DE LA MITIS

L'Harmonie de la Mitis est un ensemble à vent et percussions composé de membres adultes qui se réunissent chaque mardi soir afin de jouer diverses pièces musicales. L'ensemble offre quelques concerts et événements pendant la saison.



254 Av. Ross, Mont-Joli (École le Mistral)
Local A-343



418 740-12716 (Noëlline Banville)



harmoniedelamitis@gmail.com

LIGUES DE HOCKEY POUR ADULTES



Amphithéâtre Desjardins

LIGUE AMICALE DU DIMANCHE

Keven Ratté

581 624-4711

LIGUE HOCKEY MOM

Louise Plante

418 750-3261

LIGUE OLYMPIQUE

Laurier Dufour

418 775-5399

LIGUE SIMON PROULX

Simon Proulx

418 750-1379

LIGUE COORS LIGHT

Patrice L'Italien

581 246-0337

LIGUE AMICALE DU MARDI SOIR

Michaël Joseph

581 624-1152

LIGUE HOCKEY PRO

Marc-André Dufour

418 775-4505
418 775-3456

LIGUE BRUNET

Normand Caron

418 732-5077

LIGUE VIEUX-POÊLE

Vincent Thibault

581 246-8777

LIGUE DES 60 ANS

Gilles Lavoie

418 775-2534

LIGUE ST-DONAT

Denis Lévesque

418 750-4065
Message texte

LIGUE AMICALE DU VENDREDI SOIR

Pierre Cloutier

581 246-5967

ACTIVITÉS

POUR LES AÎNÉS

CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE MONT-JOLI



Salle Père-André-Boutin
1566, boul. Jacques-Cartier



418 732-1474 (Jean-Guy Dionne)
418 775-2199 (bureau)

COURS D'AQUAFORME POUR LES 50 ANS ET PLUS

Voir dans la section piscine
Gervais-Rioux à la page 7

ACTIVITÉS

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP

LE GROUPE DE PERSONNES HANDICAPÉES LES ALCYONS INC.

Fondé en 1973, les Alcyons ont pour mission l'intégration sociale des personnes handicapées. Notre but: l'amélioration de leur qualité de vie. Personnes prioritaires: les personnes handicapées physiques, organiques et/ou sensorielles de La Mitis.



1237, rue Thibault, Mont-Joli, G5H 2M2



418 775-2653 (local)



lesalcyons@telus.net



LA MAISON DES TOURNESOLS DE MONT-JOLI

Organisme œuvrant auprès des personnes adultes vivant avec une problématique en santé mentale et/ou une déficience intellectuelle. Notre mission est l'intégration et la réintégration de nos membres dans la communauté et l'amélioration de leur qualité de vie. Nous leur offrons des activités éducatives, de croissance personnelle et de loisir. Aussi nous avons le volet hébergement, 8 unités de logement HLM pour une clientèle avec des besoins spéciaux. De plus, nous offrons également des groupes d'entraide, de l'écoute active en présentiel ou téléphonique et apportons de l'aide pour remplir tous formulaires gouvernementaux (rapport d'impôt, demande de RRQ, pension de vieillesse etc.)



141, avenue de la Gare, C.P. 392, Mont-Joli, G5H 3L2



maisontournesol141@gmail.com



418 775-8933

INSTALLATIONS EXTÉRIEURES

PARC RICHELIEU



174, avenue Ross

Espaces verts, modules d'amusement, aires de pique-nique, pataugeoire, jeux d'eau, terrains de tennis (2), parc de planche à roulette

PARC DU RUISSEAU LEBRUN



251, avenue Sanatorium

Espaces verts, sentiers de raquette, de ski de fond et de marche (lorsqu'il n'y a pas de neige) et aires de pique-nique

Les chiens doivent être tenus en laisse et leurs déjections ramassées.



PARC HÉBERT



Rue Hébert

Espaces verts et modules d'amusement

PARC GENDRON



Rue Gendron

Espaces verts et modules d'amusement

TERRAIN DE PÉTANQUE



Derrière la Banque Nationale

BOISÉ DES MURMURES



Boul. Jacques-Cartier
(près du carrefour giratoire)

Espaces verts, sentier des murmures, modules d'amusement, aires de pique-nique, modules d'entraînement extérieurs, parc canin

LOCATION DE SALLE



418 775-7285 poste 2170



Amphithéâtre Desjardins

275, avenue Ross

Capacité

Salle Optimiste 60 personnes
Salle Lions 10 personnes
Salle Rotary 10 personnes



Père-André-Boutin

1566, boulevard Jacques-Cartier
Capacité: 100 personnes



Pavillon Lebel

19, avenue Lebel
Capacité: 40 personnes