

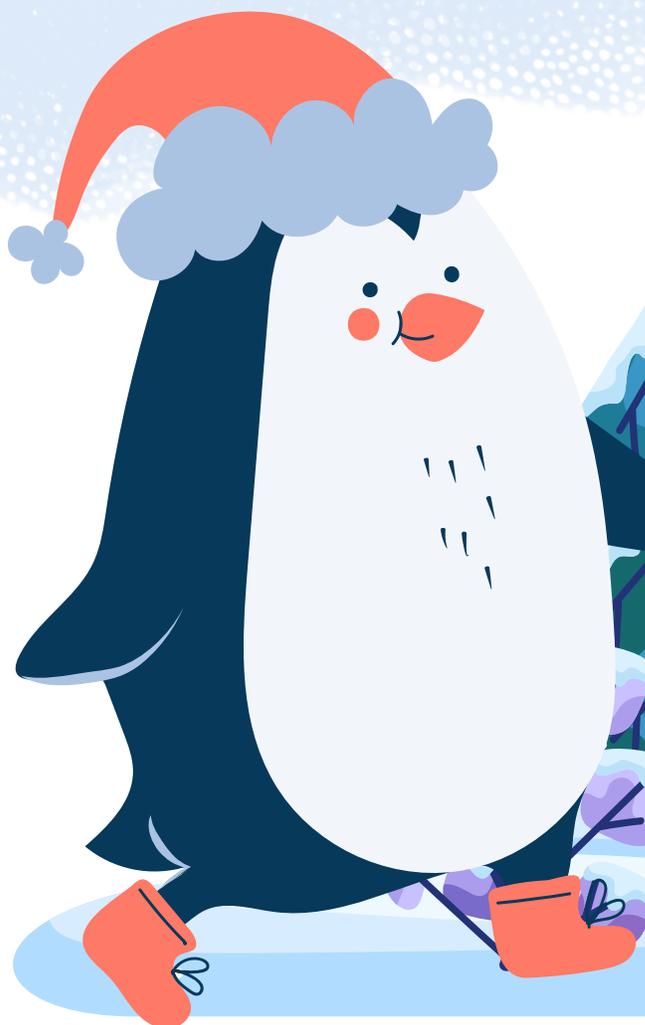


VILLE DE
MONT-JOLI

2024

Programmation *hiver*

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE
ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE



Nous joindre

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

 300, avenue du Sanatorium
 418 775-7285 poste 2170

 loisir@ville.mont-joli.qc.ca
 www.ville.mont-joli.qc.ca

Suivez-nous sur  

NOUVEL
EMPLACEMENT

PATINOIRE EXTÉRIEURE

 École Norjoli
(avenue Beaupré)

ANNEAU DE GLACE

 Parc Richelieu
(avenue Ross)

PARC DU RUISSEAU LEBRUN

 251, avenue du
Sanatorium

AMPHITHÉÂTRE DESJARDINS

 275, avenue
Ross

PISCINE GERVAIS-RIOUX

 1411, des Érables

BIBLIOTHÈQUE JEAN-LOUIS-DESROSIERS

 1477, boul.
Jacques-Cartier



Parc DU RUISSEAU LEBRUN

Prêt de
raquettes à
l'Amphithéâtre
Desjardins
**Gratuit*

- 
- Les utilisateurs doivent emprunter le sentier désigné au sport pratiqué.
 - Les chiens doivent être tenus en laisse et leurs déjections ramassées.

- Piste de ski de fond Raymond-Pearson: piste entretenue mécaniquement qui s'étend sur quelque 4 kilomètres. Le sentier est entretenu régulièrement ainsi qu'après chaque bordée de neige.
- Sentiers de raquettes s'étalant sur environ 4 kilomètres.

YOGA MARCHÉ

NOUVEAU

- Les mardis de 12 h 10 à 12 h 50
- 581 624-0580 (message vocal ou texte)
- Page Facebook : Julie St-Onge Massothérapie et Yoga

HORAIRE

Anneau DE GLACE



À COMPTER DU 7 JANVIER

DIMANCHE	10 h 30 à midi - 13 h 30 à 16 h - 18 h à 21 h
LUNDI	10 h 30 à midi - 13 h 30 à 16 h
MARDI	10 h 30 à midi - 13 h 30 à 16 h - 18 h à 21 h
MERCREDI	10 h 30 à midi - 13 h 30 à 16 h - 18 h à 21 h
JEUDI	10 h 30 à midi - 13 h 30 à 16 h - 18 h à 21 h
VENDREDI	10 h 30 à midi - 13 h 30 à 16 h - 18 h à 21 h
SAMEDI	10 h 30 à midi - 13 h 30 à 16 h - 18 h à 21 h

Le casque protecteur est recommandé pour les enfants de moins de 10 ans. 

 Si le temps le permet.
Suivez nous sur facebook

Patinoire EXTÉRIEURE



À COMPTER DU 7 JANVIER

	PATINAGE	HOCKEY
DIMANCHE	13 h 30 à 14 h 30	10 h à midi 14 h 30 à 17 h 18 h à 21 h
LUNDI	Fermée	
MARDI	17 h 30 à 18 h 30	18 h 30 à 21 h
MERCREDI	17 h 30 à 18 h 30	18 h 30 à 21 h
JEUDI	17 h 30 à 18 h 30	18 h 30 à 21 h
VENDREDI	17 h 30 à 18 h 30	18 h 30 à 21 h
SAMEDI	13 h 30 à 14 h 30	10 h à midi 14 h 30 à 17 h 18 h à 21 h

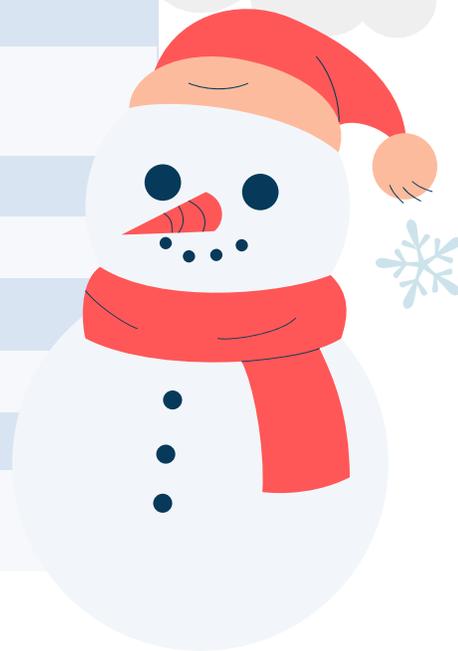
 Si le temps le permet.
Suivez nous sur facebook

Hockey libre

Casque protecteur, protecteur facial complet et protège-cou obligatoires.

Patinage libre

Le casque protecteur est recommandé pour les enfants de moins de 10 ans.





Piscine GERVAIS-RIOUX

Bain libre HORAIRE

du 8 janvier au 16 mars 2024
À l'exception de la semaine de relâche

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bain libre 9 h à 10 h 30	Bain en longueur 20 h à 21 h	Bain combo 12 h 15 à 13 h 15	Bain en longueur 20 h à 21 h	Bain combo 12 h 15 à 13 h 15	Bain libre 18 h 30 à 20 h	Bain libre 13 h 30 à 14 h 30
Bain libre 13 h 30 à 15 h		Bain en longueur 20 h à 21 h				Bain combo 15 h à 16 h
Bain combo 15 h 30 à 16 h 30						

**TARIF : 3,00\$ ENFANT/AINÉ
4,00\$ ADULTE**

GRATUIT AVEC CARTE PATIN-EAU

CASQUE DE BAIN OBLIGATOIRE

**LES ENFANTS ÂGÉS DE 8 ANS ET MOINS DOIVENT
ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UNE PERSONNE
RESPONSABLE DE 12 ANS ET PLUS.**

*Période d'inscription
Cours de natation printemps 2024*

ADULTE ET ADOLESCENT:
25 MARS 9 H AU 28 MARS MINUIT

ENFANT ET COURS PRIVÉ:
26 MARS 9 H AU 28 MARS MINUIT

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

✉ clubemj@hotmail.com

👤 **Préalable:**
7 ans et plus
Nager 25 mètres





Bibliothèque JEAN-LOUIS-DESROSIERS

Exposition de peinture

- JANVIER MONIQUE GAGNON
- FÉVRIER ALAIN BOUDREAU
- MARS: CLAUDETTE GAGNON
- AVRIL ET MAI: DENISE PLANTE
- JUIN JOHANNE RIOUX



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 de février à mai. Animées par Gilberte Leblanc, les rencontres se déroulent de 13 h 30 à 15 h. Au menu : exercices d'écriture avec contrainte ou dirigés, en toute convivialité. Aucun frais d'inscription. Apportez vos portables ou vos crayons et papier.



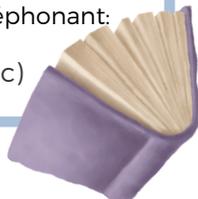
418 775-1999 (Gilberte Leblanc)

CLUB DE LECTURE DE MONT-JOLI

C'est un rendez-vous le premier lundi de chaque mois à 18 h 30 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai et 3 juin. L'idée est simple : on lit, on discute, on échange, 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:



418 775-2728 (Francine Leblanc)



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

Activités à venir

- 8 février 18 h 30 conte de St-Valentin (3 – 7 ans)
- **Conférences de l'organisme Santé mentale Québec Bas-Saint-Laurent**
- 22 janvier 18 h 30 - Quand mon cerveau me joue des tours
- 26 mars 18 h 30 - L'estime de soi, une force à développer
- 20 février 18 h 30 - La santé mentale, un potentiel invisible
- 16 avril 18 h 30 - La bienveillance au cœur de mes relations

Inscription obligatoire 418 775-7285 poste 2151

(Un minimum de 15 personnes est requis pour la tenue de l'activité)

- 26 mars au 21 avril, vente de documents usagés
- 28 mars 18h30 conte de Pâques (3 – 7 ans)



Amphithéâtre DESJARDINS



HORAIRE

L'HORAIRE DES SÉANCES DE PATINAGE LIBRE ET DE HOCKEY LIBRE EST VARIABLE, POUR LE CONSULTER :



www.ville.mont-joli.qc.ca



418 725-9068

**TARIF : 3,00\$ ENFANT/AINÉ
4,00\$ ADULTE
GRATUIT AVEC CARTE PATIN-EAU**

Hockey libre:
casque protecteur,
protecteur facial complet
et protège-cou obligatoires.

Patinage libre:
le casque protecteur
est recommandé pour
les enfants de moins
de 10 ans.



LOCATION DE GLACE

MINEUR
80\$/HEURE

ADULTE
190\$/heure

Combo glace et salle pour 25 \$ supplémentaire (maximum 4 h)

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

Pour réservation: 418 775 7285 poste 2170



HOCKEY MINEUR

MONT-JOLI



hockeymontjoli@hotmail.com



hockeymontjoli.qc.ca



418 509-8275 (Léthyscia Caron)



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



LES BRISE-LAMES
DE LA MITIS



3 à 99 ans



418 732-5866



- Les dimanches de 15 h à 16 h du 7 au 28 avril 2024
- Coût selon de la catégorie
- Inscription par courriel



cpvlamitis@hotmail.com

Club de Patinage Artistique de Mont-Joli



cpamontjoli171@gmail.com



418 732-1102 (Liza-Kim Bernatchez)

418 318-3835 (Lise Bossé)



3 à 17 ans

Activités à venir

18 au 21 janvier: tournoi Optimiste

26 janvier: partie de hockey sénior

3 février: Partie de hockey des Anciens Canadiens

7 au 10 mars: tournoi novice Desjardins

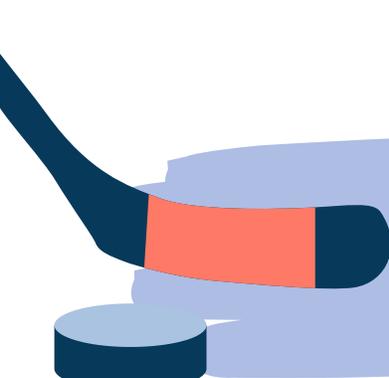
15 au 17 mars: séries LHPS

29 au 31 mars: championnats régionaux M13

13 avril: spectacle et 50e du patinage artistique

19 et 20 avril: tournoi déménagement Sitôt





Amphithéâtre DESJARDINS



LIGUES DE HOCKEY POUR ADULTES

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

« POUND FIT »

 418 509-9979
(Stéphanie Dallaire, entraîneur)

« **Pound unplugged** »

Lundi 18 h 30 à 19 h 30

« **Pound fit** »

Mercredi 18 h à 19 h

YOGA

Envie de prendre soin de toi cet hiver? Inscris-toi au yoga détente pour relâcher le stress tant physique que mental ou peut-être le yoga balle qui est une combinaison de yoga et d'auto-massage pour encore plus de détente

 581 624-0580 (message vocal ou texte)

 Julie St-Onge Massothérapie et Yoga

Début: 16 janvier (7 semaines)

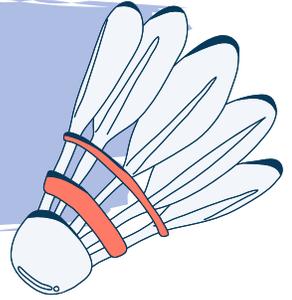
Yoga détente

Mardi 16 h 30 à 17 h 30

Yoga balle

Mardi 18 h 30 à 19 h 30

Gymnases



École du Mistral

BADMINTON LIBRE

- Lundi et/ou mercredi
 - 19 h 15 à 21 h 45
 - début: 8 janvier (date de fin à confirmer)
- *fermé le 1er avril (Pâques)**

TENNIS LÉGER (PICKELBALL) LIBRE

- Mardi et/ou jeudi
- 19 h 15 à 21 h 45
- début: 8 janvier (date de fin à confirmer)

VOLLEY-BALL ADULTE

Mardi 19 h 30

418 775-2606



(Daniel Ouellette, après 18 h)

ESCADRON 736 (CADET DE L'AIR)



annielecavalier01@gmail.com



581 232-6758 / 418 775-8794 (local)

CARDIO-MUSCULATION SUR MUSIQUE COURS DE YOGA

418 318-4383



(Louise Champion, entraîneur)

BASKEBALL FÉMININ

Mercredi 19 h 30



Basketball sénior Mitis



École des Alizés

ZUMBA

418 775-1722
(Geneviève Fournier, entraîneur)



Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30

CARDIO-MUSCU

418 730-8943
(Louise Gagné, entraîneur)

Lundi 18 h à 19 h

- 8 janvier au 26 février
- 11 mars au 29 avril
- 6 mai au 17 juin

Tarification

**Badminton ou
tennis léger (pickleball) libre**

À la fois: 5\$

Carte de 10 fois : 45\$

Location de gymnases

École du Mistral

Grand gymnase : 35 \$/ l'heure

Petit gymnase : 25 \$/ l'heure

Palestre : 20 \$/ l'heure

École des Alizés 20 \$/ l'heures

*40 % supplémentaire hors MRC



Divers

École de
MUSIQUE
DU BAS-SAINT-LAURENT

✉ information@embsl.org

☎ 418 722-7602

🌐 www.embsl.org

📍 22, Ste-Marie, local C-105 Rimouski



KARATÉ SHOTOKAN MONT-JOLI

📍 1385, boul. Jacques-Cartier

✉ dojo302@hotmail.com

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



HALTE-GARDERIE LE PETIT PRINCE

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

📍 1564, boul. Jacques-Cartier

☎ 418 775-2300

✉ pivot1@telus.net

ATELIERS PRÉSCOLAIRES EN ANGLAIS MAGIK CASTLE

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

📍 19, avenue Lebel (Pavillon Lebel)

☎ 418 775-1779



MAISON DES JEUNES MONT-JOLI

📍 1643, boul. Jacques-Cartier

✉ animateurs: animation@mdjmontjoli.com

Direction : mdjmj@globetrotter.net

☎ 418 775-4794

🌐 mdjmontjoli.com



📍 251, avenue du Sanatorium

✉ gymnasmitis@hotmail.com

🌐 www.gymnasmitis.com



FORMATIONS À VENIR À LA RELÂCHE

Programmation à venir

PRÊTS À RESTER SEULS!

Préalable: 9 ans

GARDIENS AVERTIS!

Préalable: 11 ans





Divers



VILLAGE DES SOURCES



rimouski.villagedessources.org



rimouski@villagedessources.org



418 735-2424

TRAVAIL DE RUE DE LA MITIS



tramemitis@hotmail.fr



Lina travailleuse de rue 418 740-3259



PARCOURS DE CATÉCHÈSE



fabrique-ndl@cgocable.ca



418 775-4388

ÉCURIE GM PERFORMANCE



geduclos_3@hotmail.com



418 750-2157



MAGICIEN DES COULEURS

COURS DE PEINTURE



418 775-3318 (Gilberte Coulome)



CARREFOUR DE LA LITTÉRATURE, DES ARTS ET DE LA CULTURE



1588, boul. Jacques-Cartier
Château Landry



clac-mitis.org



418 775-2764
418 318-2764



direction@clac-mitis.org

CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE MONT-JOLI



club50ansplusmontjoli@outlook.com



418 732-1474

PEINTURE DÉCORATIVE POUR ADULTE



1587, boul. Jacques-Cartier



418 775-3930

ACTIVITÉS FOLKORIQUES ET/OU COUNTRY



418 750-7824 (Régis Levasseur)



Divers



LE GROUPE DE PERSONNES HANDICAPÉES LES ALCYONS INC.

 1237, rue Thibault, Mont-Joli, G5H 2M2
 lesalcyons@globetrotter.net
 418 775-2653 (local) 

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.

 141, avenue de la Gare, C.P. 392, Mont-Joli, G5H 3L2
 418 775-8933
 maisontournesol141@gmail.com 

TAC de La Mitis Transport Adapté et Collectif de La Mitis

 300, avenue du Sanatorium
 tcmitis@tacmitis.org
 tacmitis.org
 418 775-6384 

L'HARMONIE DE LA MITIS (17 À 117 ANS)

 254, avenue Ross
(école du Mistral) local A-343
 418 740-2716 
 harmoniedelamitis@gmail.com



CERCLE DES FERMÈRES DE MONT-JOLI

 19, avenue Lebel (Pavillon Lebel)  581 624-3197 (Johanne Ouellet)
 johanneouelletsydney@hotmail.ca 418 775-2361 (Madone Langlois)

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS HIVER-PRINTEMPS 2024

Janvier 2024

8 janvier, 19 h 00 Réunion
15 janvier, 19 h 00 Préparation à la couture

Février 2024

12 février, 19 h 00 Réunion
19 février, 19 h 00 Couture d'un vêtement « extensible »

Mars 2024

11 mars, 19 h 00 Réunion
18 mars, 19 h 00 Broderie : cours (différents points et pratique)

Avril 2024

8 avril, 19 h 00 Réunion
15 avril, 19 h 00 Laine feutrée

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

Mai 2024

8 mai Réunion générale

Divers

GRUPE DE DANSE COUNTRY DE LA MITIS

418 775-7045 (Carmin Laporte)

carmainlaporte@telus.net

QUILLES MONT-JOLI

quillesmontjoli.com

quillesmontjoli@telus.net

96, avenue Ross

418 775-8433



IMMIGRANTS LA MITIS

418 509-8432



immigrantslamitis@gmail.com

COURS DE TAI CHI

418 750-5076 (Rémi Deschênes)

STUDIO LÛ MOUVEMENT

Pilates, spinning, Tai Ji quan, gymnastique, holistique, remise en forme post natal

1624, boul. Jacques-Cartier

418 509-2300

studiolumovement.com

info@studiolumovement.com



CLEF MITIS-NEIGETTE

Groupe d'alphabétisation populaire

111, Saint-Jean-Baptiste Ouest (porte 8),

Rimouski, G5L 4J2

info@clef.alphabetisation.ca

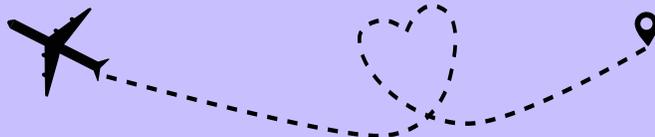
clef.alphabetisation.ca/

418 724-6749

NOUVEAU

FILMS VOYAGE

ENTRÉE GRATUITE | CHÂTEAU LANDRY



- Hawaii | Jeudi 25 janvier 13h30 et 19h30
- Italie | Jeudi 29 février 13h30 et 19h30
- Andalousie (région de l'Espagne) | Jeudi 28 mars 13h30 et 19h30
- BALI | Mercredi 24 avril, 19h30

Présentation spéciale avec le réalisateur du film dans le cadre du Festival La Crue des Mots

