



MUNICIPALITÉ DE

Saint-Jean-de-Matha

PROGRAMMATION HIVER 2025





Informations générales

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Du 6 au 26 janvier 2025

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, veuillez vous connecter sur Qidigo à partir de notre site internet (section programmation), ou appelez au 450 886-3867 poste 100

DURÉE DE LA SESSION

Du 27 janvier jusqu'au
18 avril 2025
(12 semaines)

QUESTIONS

Pour toutes questions supplémentaires et/ou inscription par téléphone, contactez-nous au 450 886-3867, poste 100.

LIEUX DES COURS

Centre culturel
86, rue Archambault

Patinoire
86, rue Archambault
(sous le préau du centre culturel)

École Bernèche
236, rue du Collège
(entrée du gymnase par la cour
d'école)

CAPACITÉ LIMITE

Si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint, le cours sera annulé et remboursé.

TARIF NON-RÉSIDENT

Un supplément de 15% est applicable pour l'inscription d'un non-résident.

Pour information et inscription, communiquez avec la municipalité par téléphone au 450 886-3867, poste 100 ou faites votre inscription directement sur Qidigo!



Activités pour enfants

Initiation au patin à glace (4 à 7 ans)



Jeudi, 18h00 à 19h00



80 \$ / 5 cours



Centre culturel (patinoire)



Para's'cool



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Débute le 23 janvier



À apporter: Patins et casque
(prêt possible, sous réservation)

Initiation au cheerleading (7 à 12 ans)



Mardi, 18 h à 19 h



192\$



Centre culturel



Para's'cool

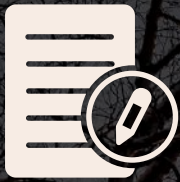


Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Débute le 28 janvier

Pour information et inscription, communiquez avec la municipalité par téléphone au 450 886-3867, poste 100 ou faites votre inscription directement sur Qidigo!



Activités pour enfants

Zumba kids

5 ans et plus



Lundi, 17h45 à 18h30



162 \$ / 12 semaines



Centre culturel



Nancy Bélanger



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Début le 27 janvier

Art dramatique

5 à 12 ans



Jeudi, 15h30 à 16h30



150\$ / 10 semaines



École Bernèche



Geneviève Daignault



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Début le 30 janvier

Cirque

5 à 12 ans



Jeudi, 15h30 à 16h30



École Bernèche



150 \$ / 10 semaines



Nancy McMurray & Elizabeth

Van den Bossche



450 886-0707



Début le 30 janvier

Karaté

7 and et +



Jeudi, 18h30 à 20h00



220\$ / 17 semaines



École Bernèche



Maxime Archambault



Inscription: 450 898-1669 ou
norbudokarate@gmail.com



Début le 23 janvier

Pour information et inscription, communiquez avec la municipalité par téléphone au 450 886-3867, poste 100 ou faites votre inscription directement sur Qidigo!



Activités pour adultes

Zumba Gold sur chaise /debout



Mercredi, 10h15 à 11h15



162 \$ / 12 semaines



Centre culturel



Nancy Bélanger



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Débuté le 29 janvier

Adapté aux personnes à mobilité réduite

Zumba Gold (sans saut) 50 +



Lundi, 9h00 à 10h00

Mercredi, 9h00 à 10h00



162 \$ / 12 semaines



Centre culturel



Nancy Bélanger



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Débuté le 27 et le 29 janvier

Zumba fitness



Lundi, 19h à 20h



162 \$ / 12 semaines



Centre Culturel



Nancy Bélanger



Inscription: Qidigo
(municipalité)



Débuté le 27 janvier

Hatha Yoga



Mardi, 17h00 et 19h00



180 \$ / 12 semaines



Mariette Fontaine



Inscription:
mariefoufon@hotmail.com ou
450 886-0707



Débuté le 14 janvier

Pour information et inscription, communiquez avec la municipalité par téléphone au 450 886-3867, poste 100 ou faites votre inscription directement sur Qidigo!



Activités pour adultes

Danse en ligne



Mardi, 19h30 à 20h30



140 \$ / 12 semaines



Centre culturel



Marie-Pier Foster



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Débute le 18 février

Peinture à l'huile



Jeudi, 9h00 à 12h00



190 \$ / 10 cours



Centre culturel



Jasmine Roy



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Débute le 30 janvier

NOUVEAU - Pound fitness (entraînement avec baguettes et musique rock)



Lundi, 10h15 à 11h00



162 \$



Centre culturel



Nancy Bélanger



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



27 janvier

Cours d'essai lundi le 20 janvier !

Sous inscription au 450 803-6560

*Prévoir la location de baguettes
(2\$/cours) ou en faire l'achat
(environ 32\$).

*À apporter: un tapis de sol

Pour information et inscription, communiquez avec la municipalité par téléphone au 450 886-3867, poste 100 ou faites votre inscription directement sur Qidigo!



Activités sportives libres

Pickleball débutant



Mardi, 18h30 à 20h00



Gratuit (citoyens STJM)



Gymnase, école Bernèche



Municipalité



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



30 janv. jusqu'au 16 avril

Pickleball intermédiaire



Mardi, 20h00 à 22h00



Gratuit (citoyens STJM)



Gymnase, école Bernèche



Municipalité



Inscription: Qidigo
(Municipalité)



30 janv. jusqu'au 16 avril

Badminton libre



Lundi, 20h00 à 22h00
Mercredi, 20h00 à 22h00



Gratuit (citoyens STJM)



Gymnase, école Bernèche



Municipalité



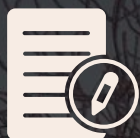
Inscription: Qidigo
(Municipalité)



Débute le 27 janvier




Pour information et inscription, communiquez avec la municipalité par téléphone au 450 886-3867, poste 100 ou faites votre inscription directement sur Qidigo!





Activités au centre professionnel de santé Au coeur du village

Yoga Vinyasa


Respirer et bouger,
musculature profonde,
sans oublier la pleine conscience.



 Lundi, 9h / Jeudi 9h (1h15)
12 janvier au 30 mars

 Nathalie Nadeau
 450 832-0118

Yin Yoga


Yoga lent et postures maintenues
longuement.


 Dimanche, 10h30 à 12h00
26 janvier, 2,9,16 et 23 février

 Geneviève Dupont
 450 832-0118

Mobilité et stabilité


Mobilité, équilibre et tonus postural

 Mardi, 9 h
12 janvier au 30 mars

 Audrey L'Archevêque
 450 832-0118

Qigong


Exercices lents et méditatifs issus de
la médecine chinoise



 Vendredi, 11h à 11h15
Du 12 janvier au 30 mars

 Émilie Breton
 450 832-0118

Harmonie - Posture


Éveiller une bonne posture
et un bon alignement pour un meilleur
soutien musculaire profond.



 Mercredi 9h / Vendredi 9h (1h15)
12 janvier au 30 mars

 Geneviève Dupont
 450 832-0118

Tabata (intermédiaire/avancé)

Exercices de courte durée, répétés
plusieurs fois en peu de temps.

 Lundi, 18 h à 18 h 45
26 janvier au 30 mars (10 sem.)

 Bénédicte Lesuisse
 450 832-0118

Pour des informations sur la tarification, les horaires et/ou faire
une inscription, veuillez communiquer directement avec le CPS au
450 832-0118.

Les tarifs du CPS n'incluent pas les taxes.



Activités au centre professionnel de santé Au coeur du village

Pilates au sol (débutant)

Exercices au sol pour renforcement
du corps en douceur



Lundi, 19 h

26 janvier au 30 mars



Bénédicte Lesuisse



450 832-0118

Taï Chi - Pratique guidée

Pratique de 3 formes, sans parole.
Une excellente façon d'apprendre.



Samedi, 9h à 10h30

12 janvier au 30 mars



Bénédicte Lesuisse



450 832-0118

Taï Chi - Forme des 11

Cette forme de Taï Chi plutôt statique est
un ensemble de Qi Gong assemblés pour
leur bienfait sur la santé. Pour débutants.



Mercredi, 19h à 19h15

(18 janvier jusqu'au 22 février)



Christian Therrien



450 832-0118

Taï Chi - Forme des 24

Cette forme populaire est sans doute la plus
pratiquée dans le monde. Simple et rapide,
elle est
un résumé de la forme longue des 108.

Prérequis : Forme des 11



Mardi, 18h à 18h15

12 janvier au 30 mars



Christian Therrien



450 832-0118

Tango Argentin

Découverte des sons et de la musique pour
communiquer ensemble, parent et bébé.



Vendredi, 19h30 à 21h

21 février au 28 mars (sauf 7 mars)



Véronique Paquette



514 523-7451 ou 450 832-0118



125\$ + taxes

Atelier - Connexion créative

Atelier d'espace de connexion créative



18 janvier, 10h30 à 12h30



Ariane Lavery



450 832-0118



15\$

Pour des informations sur la tarification, les horaires et/ou faire
une inscription, veuillez communiquer directement avec le CPS au
450 832-0118.

Les tarifs du CPS n'incluent pas les taxes.



Parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des- Dalles

Vélo à neige (Fat Bike)



Il est toujours possible de parcourir certains sentiers du parc en vélo à neige cette année, même que la superficie des sentiers a été augmentée !

20 vélos sont disponibles en prêts gratuit avec réservation sur le site web. Ces vélos se retrouvent à la porte de Sainte-Mélanie.

Si vous avez déjà votre vélo, 3 sentiers ont un départ à partir de la porte de Saint-Jean-de-Matha.

Ski nordique



Il est possible de pratiquer le ski nordique dans certains sentiers déterminés.


Raquette



Nos sentiers sont parfaits pour de magnifiques randonnées en raquettes !

Gratuit pour les Mathaloises et Mathalois.

Présentez-vous à la réception de la mairie avec une preuve de résidence (pièce d'identité, compte de taxes, facture d'Hydro-Québec, etc.) afin d'obtenir un code qui vous permettra d'accéder au parc sans frais. Utilisez ce code dans l'onglet "Horaire et tarifs" du site : www.parcdeschutes.com



Le programme de contribution financière aux activités de sport, loisirs et culture

Ce programme offre à nos résidents âgés de 17 ans et moins ou de 60 ans et plus un **remboursement équivalent à 50% des coûts d'inscription** à des cours de sport ou d'art pour un **maximum de 200\$ par année par citoyen**. Consultez notre site web ou contactez-nous pour connaître les conditions et modalités applicables.

Pour information et inscription, communiquez avec le Service des loisirs par téléphone au 450 886-3867, poste 300.

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DES COMMUNICATIONS

65, rue Lessard, Saint-Jean-de-Matha, QC, J0K 2S0

Simon Duranleau

Directeur des loisirs et de la culture

loisirs@matha.ca

450 886-3867, poste 300

Julie Duplessis

Coordonnatrice aux événements et à la vie communautaire

evenements@matha.ca

450 886-3867, poste 301

Véronique Audet-Gagnon

Coordonnatrice aux communications

communications@matha.ca

450 886-3867, poste 106

Nicole Léonard

Coordonnatrice de la Bibliothèque Louis-Landry

biblio047@reseaubibliocqlm.qc.ca

450 886-5855

Site internet: municipalitestjeandematha.qc.ca