

Saint-Jean-
sur-Richelieu

Guide loisirs

PRINTEMPS 2026



L'essentiel pour
planifier vos loisirs

SJSR.CA/LOISIRS

Saint-Jean-sur-Richelieu



Demi-marathon
Sun Life
de Saint-Jean-sur-Richelieu

12 avril

1 km, 5 km
10 km, 21,1 km



_courses
Thématisques
Sun Life

Saint-Jean-sur-Richelieu



La boucle
VIDÉOTRON

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
13 JUIN 2026
135 KM
SANS CHRONO



> INSCRIPTION : LEGDPL.COM/LA-BOUCLE



DÉBUT DES INSCRIPTIONS aux activités municipales

Recherchez «Ville» dans les activités!

Heures de service prolongées en période d'inscription:

**Mardi et mercredi
10-11 mars de 9 h à 17 h**



Photo : Alexandre Charron

INFO LIGNES

Culture, développement social et loisir X
450 357-2157

RÉSIDENTS



BIBLIOTHÈQUES:
dès le **lundi 9 mars, 9 h 30**



ATELIERS DE MISE EN FORME:
dès le **mardi 10 mars, 9 h 30**



**ATELIERS CULTUREL,
SPORT ET RÉCRÉATIF:**
dès le **mercredi 11 mars, 9 h 30**

NON-RÉSIDENTS

dès le **mardi 17 mars, 9 h 30**



INDEX

INSCRIPTIONS	4
Ateliers aquatiques	6
Baignade libre	7
Bibliothèques	8
Culturel	12
Communautaire	16
Récréatif	20
Sport et activité physique	22
Mise en forme	25
Activités pour personnes handicapées	28
Patinage libre	29
Services continus - Organismes	30



**PROCHAINE PARUTION
DU GUIDE LOISIRS:
5 MAI 2026**

Toute l'information au *sjsr.ca/loisirs

Bibliothèques
450 357-2111

INSCRIPTIONS



Activités offertes par les bibliothèques

* Les coupons ne sont pas acceptés pour les activités des bibliothèques.

PAR INTERNET[†]

RÉSIDENTS: dès le **lundi 9 mars à 9 h 30**

[†]Voir instructions dans l'encadré en page 5.

PAR TÉLÉPHONE

RÉSIDENTS:
450 357-2111

Dès le **lundi 9 mars à 9 h 30**

EN PERSONNE

Dès lundi 9 mars

Sur les heures d'ouverture régulières des bibliothèques:

- Bibliothèque Adélard-Berger (180, rue Laurier)
- Bibliothèque Saint-Luc (347, boul. Saint-Luc)
- Bibliothèque L'Acadie (1161, ch. du Clocher)

Activités offertes par les loisirs (Ville)

PAR INTERNET: sjsr.ca/loisirs

Voir instructions dans l'encadré en page 5.

- Mise en forme: dès le **mardi 10 mars, 9 h 30**
- Culturel, sport et récréatif: dès le **mercredi 11 mars, 9 h 30**
- **NON-RÉSIDENTS:** dès le **mardi 17 mars, 9 h 30**

ANNULATION:

- **Jusqu'à 24 h avant le 1^{er} cours de la session:** avec frais d'administration de 15 % (maximum 10 \$).
 - **Après le 1^{er} cours de la session:** aucun remboursement, ni transfert de cours.
 - **Inscription tardive:** aucun remboursement.
- * Certains ateliers pourraient ne pas avoir lieu si le minimum de participants n'est pas atteint.

PAR COUPON

Voir instructions dans l'encadré en page 5.

Dès la sortie du Guide loisirs, faites-nous parvenir votre coupon complété (3 options):

- **Par la poste** (*chèque seulement*): 190, rue Laurier, C.P. 1025, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 7B2
- **Dépôt dans la boîte aux lettres extérieure du Service** (*chèque seulement*): 190, rue Laurier
- **En personne à la réception** (*chèque, débit, crédit ou argent comptant*): 190, rue Laurier. Du lundi au vendredi: 9 h à 12 h et 13 h à 16 h 30.

* Les inscriptions par coupon seront traitées manuellement en même temps que les inscriptions par Internet. Un coupon reçu avant le jour de l'inscription **ne donne pas priorité**, mais nous permet de le traiter à l'ouverture des inscriptions.

Pour tous les détails sur chaque atelier (descriptifs et directives), visitez le **SJSR.CA/LOISIRS**

- ① Cliquez sur le bouton «**Inscription loisirs**»
- ② Cliquez sur «**S'inscrire aux activités et ateliers**»
- ③ Recherchez l'activité désirée

NOUVEAU!

Système d'envoi de messages

téléphoniques automatisés: permet de prévenir plus rapidement les participants lors d'annulation ou du report d'une séance (tempête, professeur malade, etc.).

Toute autre communication continuera de se faire par courriel.

Vérifiez toujours votre boîte de courrier indésirable!

Matériel à prévoir par le participant

Le participant doit prévoir le matériel requis pour l'atelier lorsqu'applicable, détaillé sur le reçu d'inscription et le site Internet.

Liste d'attente

Si un cours est complet, n'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente!

Information ou soutien

450 357-2157 ou ateliers@sjsr.ca

Loisirs, bibliothèques et organismes

Sur Internet

 Transaction financière sécurisée

* sjsr.ca/loisirs/inscription-loisirs

Cliquez sur « S'inscrire aux activités et ateliers »

* Accessible seulement sur ordinateur ou portable (aucune tablette ni cellulaire)

Activités des loisirs et des bibliothèques : consultation et inscriptions

Vous devez obligatoirement avoir :

- La **CARTE CITOYEN de chaque personne à inscrire** (ne doit pas être expirée, doit être renouvelée aux deux ans)
- La **CARTE CITOYEN du payeur** (pour l'inscription d'un enfant)
- Une adresse courriel (où vous sera envoyé le reçu d'inscription à conserver)
- Une carte de crédit (Visa ou MasterCard)

Activités des organismes : en consultation seulement

Par coupon (activités de la Ville)

Remplir un coupon pour chaque participant

Faire un chèque par activité

Ne jamais envoyer d'argent comptant

Faire le chèque daté du jour de l'envoi à l'ordre de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Inscrire le nom du participant ainsi que le nom de l'atelier au dos du chèque

Indiquer tous les choix souhaités

* Les inscriptions par coupon seront traitées manuellement en même temps que les inscriptions par Internet. Un coupon reçu avant le jour de l'inscription **ne donne pas priorité**, mais nous permet de le traiter à l'ouverture des inscriptions.

N.B. : Le reçu d'inscription est envoyé par courriel dans les 10 jours suivant votre inscription par coupon.

Besoins particuliers ?

INFORMEZ-NOUS !



Afin de faciliter l'intégration des personnes handicapées et/ou des personnes ayant des besoins particuliers, nous vous invitons à nous faire part de vos besoins. Rappelons que la Ville reconnaît la gratuité à l'accompagnateur du participant si requis.

INFORMATION: 450 357-2157, poste 2157

COUPON D'INSCRIPTION

IDENTIFICATION DU PARTICIPANT

Sexe : F M

N° Carte citoyen (ville) : QSTJA _____

Nom du participant _____ Prénom du participant _____

Tél. (résidence) _____ Tél. (travail du participant) _____

Adresse du participant _____ App. _____

Ville Saint-Jean-sur-Richelieu

Code postal _____ Date de naissance (année, mois, jour) _____

Adresse courriel du participant _____

Note de santé (au besoin, ex.: allergie, blessure, etc.) _____

IDENTIFICATION DU PAYEUR (obligatoirement la personne qui émet le chèque)

Mêmes informations que le participant:

Lien avec le participant: père mère conjoint autre

N° Carte citoyen (ville) : QSTJA _____

Nom du payeur _____ Prénom du payeur _____

Tél. (résidence) _____ Tél. (travail du payeur) _____

Adresse du payeur _____ App. _____

Ville Saint-Jean-sur-Richelieu

Code postal _____ Date de naissance (année, mois, jour) _____

Adresse courriel du payeur _____

*** FAIRE UN CHÈQUE PAR ACTIVITÉ ***

1^{er} CHOIX

Activité: _____

Code: _____

Coût: _____

Jour: _____

Heure: _____

2^e CHOIX

Activité: _____

Code: _____

Coût: _____

Jour: _____

Heure: _____

OU

ET

ATELIERS AQUATIQUES



Pour apprendre à nager, se perfectionner ou garder la forme!

CÉGEP 
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



PRINTEMPS 2026

Inscriptions en ligne dès le lundi 16 mars 2026

- Mise en forme (adultes et aînés): **19 h**
- Cours de natation et formations (tous): **20 h**

WWW.CSTJEAN.QC.CA

- > Services offerts au public > section «Activités aquatiques»
- * Programmation en ligne à partir du 6 mars pm pour consultation.

Coupons d'inscription disponibles à la piscine Aurélie-Rivard ou à la porte 46 du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu. Les coupons d'inscription reçus par la poste ou déposés dans les boîtes seront traités le soir des inscriptions. Veuillez libeller votre chèque à l'ordre du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

*** Aucune inscription par téléphone**

❓ ASSISTANCE À LA CLIENTÈLE (pour information)

- Lundi 16 mars, de 19 h à 21 h
- Courriel: communautaires@cstjean.qc.ca
- Téléphone : 450 347-5301, poste 2335

📅 DÉBUT DE LA SESSION:

Mise en forme et cours de natation > 4 avril, durée 10 semaines

Note: cours maintenus la fin de semaine de Pâques

Ajout de nouveaux groupes: durant la période d'inscription, il se peut que nous ajoutions de nouveaux groupes à notre programmation initiale. Consultez régulièrement notre portail d'inscription en ligne au www.cstjean.qc.ca

Baignade libre

Règles s'appliquant à toutes les piscines

- Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous dans toutes les piscines intérieures.
- Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
- L'usage d'un cadenas est fortement recommandé pour les vestiaires.
- La douche est obligatoire pour tous avant la période de baignade.

Baignade libre pour tous: périodes majoritairement fréquentées par les enfants et leurs parents. Vêtements de flottaison individuels (VFI) disponibles.

Baignade libre et longueurs pour tous: périodes où la piscine est divisée en deux sections. La première section est réservée à la baignade libre et la deuxième section est divisée en couloirs de nage en longueur.

Longueurs: périodes exclusives pour la nage en longueur dans les couloirs. Ces périodes sont généralement fréquentées par des adultes.

Baignade libre et longueurs aînés: périodes de baignade libre et de longueurs pour les 60 ans et plus.

Baignade parents/bébés: périodes de baignade réservées exclusivement aux parents accompagnant leur bébé de quatre ans et moins. Deux parents maximum par enfant.

HORAIRE BAIGNADES ET LONGUEURS LIBRES

Horaire sujet à modification sans préavis.

PISCINE AURÉLIE-RIVARD - Complexe sportif Claude-Raymond

955, rue Choquette / Horaire du 5 janvier au 19 juin 2026 inclusivement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Longueurs matinales (tous) 6h15 à 7h40		Longueurs matinales (tous) 6h15 à 7h40		Longueurs matinales (tous) 6h15 à 7h40		
Longueurs libres (tous) 12h à 12h55		Baignade libre et longueurs libres (tous) 12h à 12h55		Longueurs libres (tous) 12h à 12h55		
Baignade libre et longueurs (aînés 60+) 13h à 13h55		Baignade libre et longueurs (aînés 60+) 13h à 13h55		Baignade libre et longueurs (aînés 60+) 13h à 13h55		Baignade libre (tous) 13h à 15h55
Baignade libre et longueurs libres (tous) 20h30 à 21h55	Longueurs libres (tous) 20h30 à 21h55		Longueurs libres (tous) 20h30 à 21h55			

Ajouts lors des congés scolaires de la CSSDHR: baignade libre pour tous de 14h15 à 16h40

20 février, 2 au 6 mars, 2-3-6 avril, 18 mai (17 avril, 1^{er} mai, 5 juin à déterminer, selon les journées de réserve)

ÉCOLE MARIE-RIVIER (511, rue Pierre-Caisse)
Horaire du 5 janvier au 19 juin 2026 inclusivement

Horaire à venir, surveillez notre site sjr.ca/baignade

Piscine du centre sportif du Fort Saint-Jean
15, rue Jacques-Cartier Nord

Infos : cfsj.qc.ca/sports-aquatiques ou 450 358-6604

TARIFICATION

BAIGNADE LIBRE - Piscines Aurélie-Rivard et Marie-Rivier

Baignade libre	Résident	Non-résident	Carte annuelle	Résident	Non-résident
0-2 ans	GRATUIT	GRATUIT	0-2 ans	GRATUIT	GRATUIT
3 à 17 ans	3,00 \$	5,00 \$	3 à 17 ans	81,00 \$	122,00 \$
18 à 59 ans	4,50 \$	6,75 \$	18 à 59 ans	146,00 \$	219,00 \$
Aînés et personnes handicapées	3,50 \$	5,25 \$	Aînés et personnes handicapées	108,00 \$	162,00 \$
			Famille	249,00 \$	330,00 \$

CE PRINTEMPS
DANS VOS

bibliothèques

BELLIARD RACONTE



Récits biographiques de la Franco-Amérique

26 avril
Mystères &
malédictions

24 mai
Résistance &
rébellions

Bibliothèque Adélard-Berger | 10 h 30

Sur
inscription

Cafés littéraires

animés par
Amélie Boivin Handfield



12 avril
Mélissa Perron



7 juin
Guylaine Guay



2 avril
Là fois où j'ai
dansé avec une
cigogne...
sur le chemin
de Compostelle

avec
Amélie Dubois



23 avril
S'organiser
pour de bon
avec
Mylène Houle
Morency



14 mai
La planification
des repas en
toute simplicité

avec
Emmanuelle
Dumoulin

Bibliothèque Saint-Luc | 19 h



En partenariat avec la
Division environnement et
développement durable



16 avril
Gestion durable des
eaux de pluie à la maison



7 mai
Le vélo comme
mode de transport,
de loisirs, de voyage
et de découverte

PROGRAMMATION *jeunesse*

SPECTACLES



**28 mars
Lapin de Pâques
où es-tu?**

Bibliothèque Saint-Luc
10 h 30



**9 mai
Les minidoux**

Bibliothèque
Adélard-Berger
10h30



**23 avril
21 mai
18 juin**
**Club de lecture
avec Audrey**

Bibliothèque
Saint-Luc
18 h 30

HEURES DU CONTE



**14 avril au 19 mai
Bébés-contes**
avec
Madame Sylvie

Bibliothèque
Saint-Luc
10 h

**13 mai
La corde à livres**

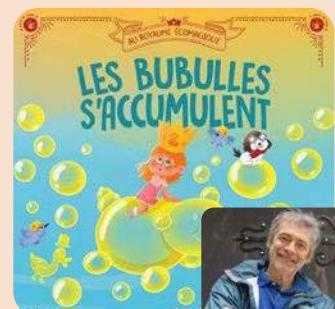
Bibliothèque
Adélard-Berger
18 h 30



Sur
inscription

**18 avril
Les bulles
s'accumulent**
avec
Jean-Pierre Guillet

Bibliothèque
Adélard-Berger
10 h 15 et 11 h 15



**2 avril
Pédago Brico
Par ici les cocos!**

Bibliothèque
Saint-Luc
14 h

**Heure du conte
en pyjama**
Comme chiens et chats

26 mai
Bibliothèque
Adélard-Berger - 18 h 30

28 mai
Bibliothèque
Saint-Luc - 18 h 30

**13 juin
Conte et brico**
Bientôt les vacances!

Bibliothèque
Adélard-Berger
10 h 30

Bibliothèque
Saint-Luc
14 h

Bibliothèques

Familles, recherchez ce logo 

ACTIVITÉ	ÂGES MIN/MAX	SITE	DATE	HEURE	TARIF ABONNÉ	TARIF NON-ABONNÉ	INFORMATION
JEUNES							
Spectacle: Lapin de Pâques où es-tu?	2 / 7	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	28 mars	sam. 10:30-11:15	Gratuit	10 \$	LAPIN-01 Inscriptions p. 4
Pédago Brico : Par ici les cocos!	6 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	2 avril	jeu. 14:00-15:00	Gratuit	10 \$	PEDAGO-01 Inscriptions p. 4
Bébés-contes avec Madame Sylvie	18-36 mois	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	14 avril au 19 mai	mar. 10:00-10:30	Gratuit	10 \$	BBCO-01 Inscriptions p. 4 Série de six rencontres
Heure du conte: Les bulles s'accumulent avec Jean-Pierre Guillet	5 / 7 8 / 10	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	18 avril	sam. 10:15-11:00 sam. 11:15-12:00	Gratuit	10 \$	BULLES-01 Inscriptions p. 4 BULLES-02
Club de lecture avec Audrey	8 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	23 avril 21 mai 18 juin	jeu. 18:30-19:30	Gratuit	10 \$	CLUB-01 Inscriptions p. 4 Série de trois rencontres
Spectacle: Les minidoux	2 / 8	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	9 mai	sam. 10:30-11:15	Gratuit	10 \$	MINIDOUX-01 Inscriptions p. 4
Atelier: La corde à livres	7/8	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	13 mai	mer. 18:30-19:15	Gratuit	10 \$	CORDE-01 Inscriptions p. 4
Heure du conte en pyjama: Comme chiens et chats	4 / 7	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J) Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	26 mai 28 mai	mar. 18:30-19:15 jeu. 18:30-19:15	Gratuit	10 \$	HPYJ-01 Inscriptions p. 4 HPYJ-02
Conte et brico: Bientôt les vacances !	6 / 12	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J) Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	13 juin	sam. 10:30-11:30 sam. 14:00-15:00	Gratuit	10 \$	BRICO-01 Inscriptions p. 4 BRICO-02
ADULTES							
La fois où j'ai dansé avec une cigogne... sur le chemin de Compostelle, avec Amélie Dubois	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	2 avril	jeu. 19:00-20:30	Gratuit	10 \$	DUBOIS-01 Inscriptions p. 4
Café littéraire avec Mélissa Perron Café littéraire avec Guylaine Guay	16 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	12 avril 7 juin	dim. 10:30-12:00	Gratuit	10 \$	CAFEL-01 Inscriptions p. 4 CAFEL-02
Les rendez-vous durables: - La gestion durable des eaux de pluie à la maison - Le vélo comme mode de transport, de loisirs, de voyage et de découverte	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	16 avril 7 mai	jeu. 19:00-21:00	Gratuit	10 \$	Inscriptions p. 4 DURABLES-03 DURABLES-04
S'organiser pour de bon, avec Mylène Houle Morency	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	23 avril	jeu. 19:00-20:30	Gratuit	10 \$	ORGANISER-01 Inscriptions p. 4
Belliard raconte : Récits biographiques de la Franco-Amérique -Mystères & malédictions -Résistance & rébellions	16 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	26 avril 24 mai	dim. 10:30-12:00	Gratuit	10 \$	Inscriptions p. 4 BELLIARD-02 BELLIARD-03
La planification des repas en toute simplicité avec Emmanuelle Dumoulin, nutritionniste	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	14 mai	jeu. 19:00-20:00	Gratuit	10 \$	REPAS-01 Inscriptions p. 4



Service de la culture,
du développement
social et du loisir

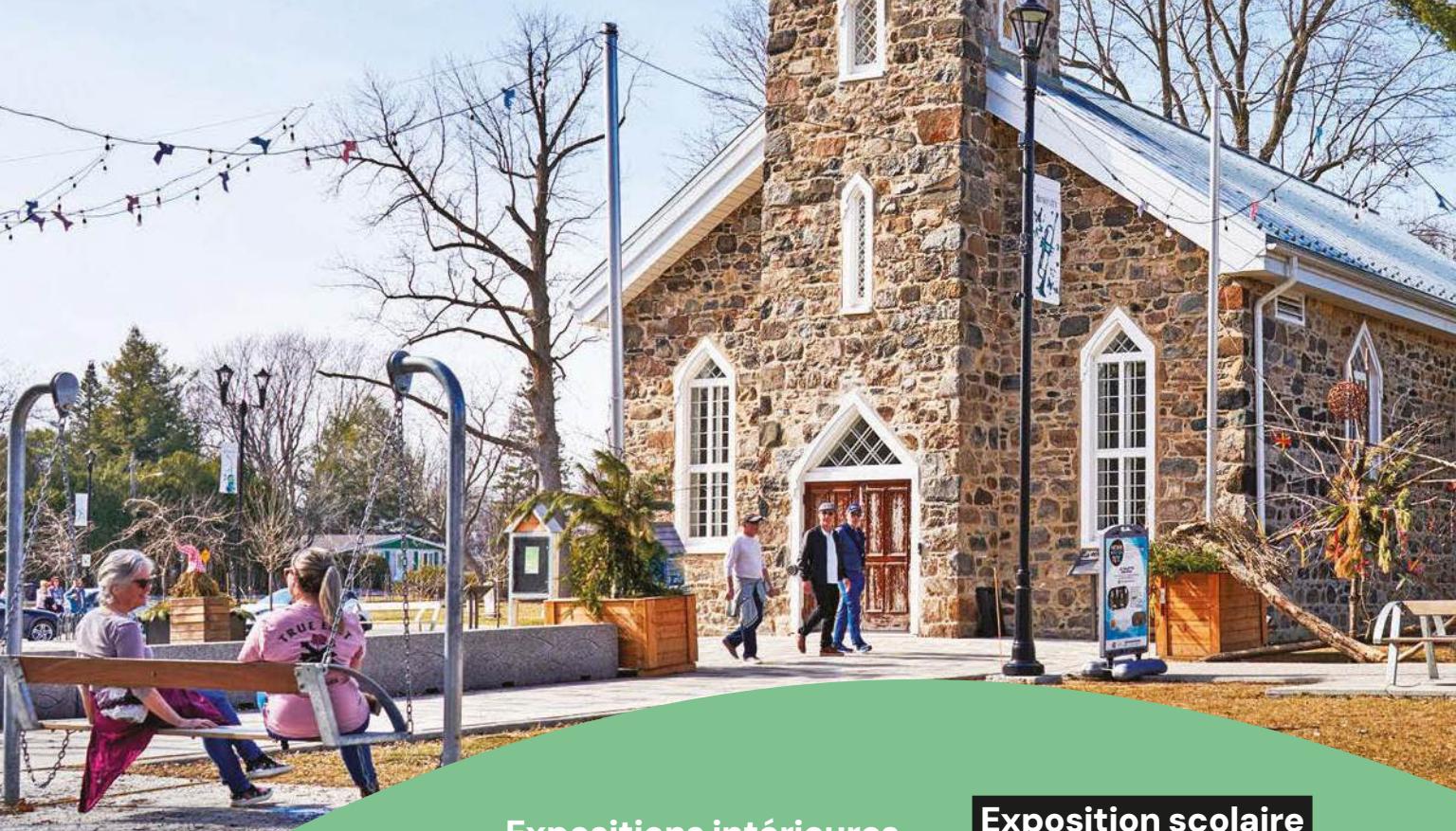
GUIDE LOISIRS - PRINTEMPS 2026

- Coordonnatrice à l'information:** Janie Boudreau
- Collaboration:** Fanny Leblanc, Francine Lavallée et Marie-Hélène Loiselle
- Conception et infographie:** Service des communications
- Impression:** Solisco – Tirage: 47 200
- Administration:** Centre culturel Fernand-Charest – 190, rue Laurier – 450 357-2157



On se rejoint à Trinity?

Animation culturelle printanière



Expositions intérieures

22 février au 5 avril

François Cousineau – Figura

Michèle Boyer – À l'état pur

André Derouin – Visages improbables

12 avril au 24 mai

Roger Alexandre – Matière en mutation

Denis Hunter – Eau et temps

Lina Loisel – Quand l'argile nous parle

Exposition scolaire

31 mai au 7 juin

Elèves en arts plastiques

de 3 écoles secondaires

Ponts de vue

Ateliers créatifs

Avec Lorraine Doucet
et Mireille Molleur

11 mars, 22 avril et 13 mai

Saint-Jean-
sur-Richelieu

GRATUIT | sjsr.ca/trinity | 360, rue McGinnis

Culturel

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information		
Animalier: se centrer sur le moment et les regards! par Philippe De-Bruyne	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 18:00-22:00	7 avril	1	Adhésion: 100 \$ Membre: Gratuit Non-membre: 10 \$	149 \$	134 \$	224 \$		
Architecture: l'art de faire parler la pierre par Marc-Olivier Giguère	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	24 mars	1				514 550-8110 info@capteursdimages.ca www.capturesdimages.ca		
Aquarelle (initiation) par Nancy Charbonneau	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	lun. 13:45-16:15	13 avril	7	Adhésion: 5 \$ Membre: Gratuit	149 \$	134 \$	224 \$		
Artisanat du cœur sur l'amitié	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 13:30-15:30	26 février	1						
Artisanat du cœur sur l'isolement	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 9:30-11:30	19 mars	1				450 346-0662 registrarat@cfr.ca collectivementelles.ca		
Atelier d'art libre	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 13:30-15:30	19 février	3 (1x/mois)	Adhésion: 100 \$ Membre: Gratuit	149 \$	134 \$	224 \$		
Atelier: Gribouillage	Art[o] la coop créative	18 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	mar. 19:30-21:30	17 mars 14 avril	1 1				450 346-9036 - administration@cooparto.com www.cooparto.com		
Atelier: sujet à venir	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	21 avril	1	Adhésion: 100 \$ Membre: Gratuit Non-membre: 10 \$	149 \$	134 \$	224 \$		
Atelier-pratique: L'éveil musical (6 mois et +)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:15-11:00	16 avril	1				450 895-3554 - info@lactea.org www.lactea.org		
Ateliers créatifs (familial) par Cindy Van Hooren	Ville	6 / 8 (avec parent)	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	mer. 17:30-18:45	8 avril	8	95 \$	143 \$	134 \$	ARTF-30 Inscriptions p. 4 L'inscription inclut celle du parent.		
Ateliers créatifs (enfant) par Cindy Van Hooren	Ville	9 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	mer. 19:00-20:30	8 avril	8	114 \$					
Pré-Ballet à Ballet avancé (junior)	Ballet classique du Haut-Richelieu	5 / 17	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	Début des cours en février. Horaires et tarifs variables selon l'activité. Pour tous les détails consultez le: www.ballethautrichelieu.ca						450 348-3945 info@ballethautrichelieu.ca		
Ballet débutant à Ballet avancé (adulte)	Ballet classique du Haut-Richelieu	18 +										
Big-Band et Orchestre	Cercle Philharmonique de St-Jean	Tous	Église Baptiste de la Vallée du Richelieu 116, ch. des Patriotes E. (IBER)	lun. 19:30-22:00 et/ou jeu. 19:30-22:00	En continu		Adulte: 100 \$ / session Étudiant: 90 \$ / session		450 376-7767 info@cpsj.org www.cpsj.org			
Café des artistes	Art[o] la coop créative	18 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	dim. 9:30-12:00	22 février	3 (1x/mois)	Gratuit		450 346-9036 - administration@cooparto.com www.cooparto.com			
Céramique (cours) - Adulte	Musée du Haut-Richelieu	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	Contactez l'organisme pour plus d'informations						450 347-0649 - www.museeduhaul-richelieu.com ceramique@museeduhaul-richelieu.com		

Culturel (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information	
Chorale pour adulte	Chœur du Richelieu	16 +	Résidence Samuel-de-Champlain Entrée rue Provost (ST-J)	mar. 19:30-21:30	24 février	20		100 \$		450 349-7173 - choeurdurichelieu@gmail.com www.choeurdurichelieu.qc.ca	
Cinéma - Ciné-club	SPEC du Haut-Richelieu	Tous	Théâtre des Deux Rives (ST-J)	lun. 15:15 ou 19:30	23 février	2x/sem.	Gratuit	8 \$		450 358-3949 - billetterie@spec.qc.ca spec.qc.ca/programmation	
Conte du printemps	Art[o] la coop créative	3 / 7	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	dim. 10:00-11:00	15 mars	1					
Conte la Bougeotte	Art[o] la coop créative	3 / 7	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	dim. 10:00-11:00	19 avril	1					
Danse contemporaine (adulte)	Ballet classique du Haut-Richelieu	17 +	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)							450 348-3945 info@ballethautrichelieu.ca	
Danse contemporaine débutant et intermédiaire	Ballet classique du Haut-Richelieu	7 / 16		Début des cours en février. Horaires et tarifs variables selon l'activité. Pour tous les détails consultez le : www.ballethautrichelieu.ca							
Danse créative	Ballet classique du Haut-Richelieu	4 / 5									
Danse parent/enfant	Ballet classique du Haut-Richelieu	3 / 3									
Danse créative (avec parent) par Stéphanie Lachance	Ville	3 / 3 (avec parent)	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 9:30-10:15	12 avril	9	63 \$		95 \$	DAPE-70 Inscriptions p. 4 L'inscription inclut celle du parent.	
NOUVEAU! Danse parent/enfant par Stéphanie Lachance	Ville	6 / 9 (avec parent)	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	sam. 10:20-11:05	11 avril	9	63 \$		95 \$	DAPE-60 Inscriptions p. 4 L'inscription inclut celle du parent. Descriptif: sjsr.ca/inscription	
Danse 4-5 ans par Stéphanie Lachance	Ville	4 / 5	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 10:30-11:15 dim. 11:30-12:15	12 avril	9	63 \$		95 \$	DAMUL-70 Inscriptions p. 4 DAMUL-71 Descriptif: sjsr.ca/inscription	
Danse 6-8 ans par Stéphanie Lachance	Ville	6 / 8	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 12:30-13:15	12 avril	9	63 \$		95 \$	DAMUL-72 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription	
Danse 9-12 ans par Stéphanie Lachance	Ville	9 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	sam. 12:10-13:10	11 avril	9	84 \$		126 \$	DAMUL-60 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription	
NOUVEAU! Danse énergie express - par Stéphanie Lachance	Ville	55 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 14:00-14:45	13 avril	8	56 \$	50 \$	84 \$	DAEN55-10 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription	
Multidanses (doux) par Stéphanie Lachance	Ville	60 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 14:55-15:55	13 avril	8	74 \$	67 \$	111 \$	DAMUL60-10 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription	
NOUVEAU! Dessin enfant (initiation à la créativité) par François Guillet	Ville	8 / 10	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	sam. 9:00-10:00	11 avril	8	68 \$		102 \$	DEEN-60 Inscriptions p. 4 Matériel requis: détails sur le reçu. Descriptif: sjsr.ca/inscription	
Dessin pour ados (introduction) par François Guillet	Ville	11 / 16	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	sam. 10:15-11:45	11 avril	8	102 \$		153 \$	DESSADO-60 Inscriptions p. 4 Matériel requis: détails sur le reçu. Descriptif: sjsr.ca/inscription	
Dessin humoristique (BD) par Sylvain Beauchamp	Ville	10 / 16	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	jeu. 19:00-20:30	9 avril	9	116 \$		174 \$	DESSH-40 Inscriptions p. 4 Matériel requis: détails sur le reçu. Descriptif: sjsr.ca/inscription	

Culturel (suite)

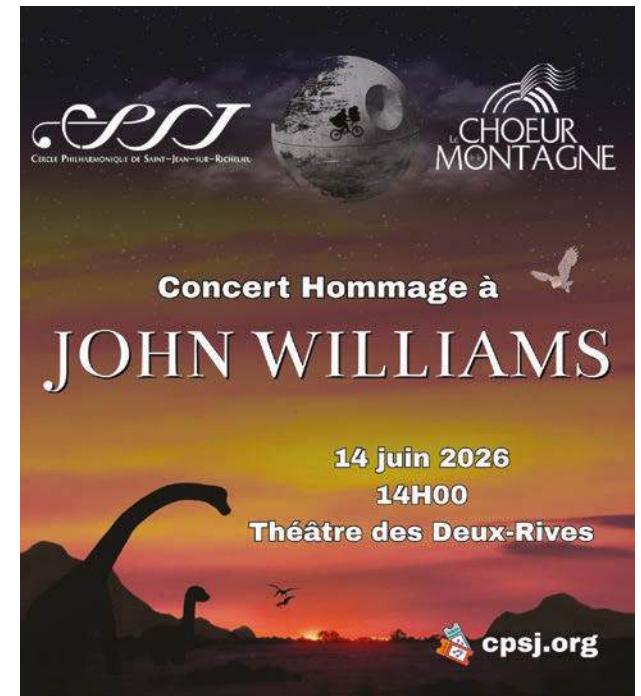
Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
Écriture (atelier)	Art[o] la coop créative	16 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	mar. 13:00-15:00	24 février	10	Membre: 175 \$ Non-membre: 200 \$		450 346-9036 - administration@cooparto.com www.cooparto.com	
Expressions créatives (dessins, impro, etc.)	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mar. 18:00-20:30	En continu		Gratuit (inscription obligatoire)		Facebook et Instagram: MDJ St-Luc	
Guitare enfant (débutant) par Mathieu Roy	Ville	6 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 18:00-19:00	8 avril	10	156 \$	252 \$		GUIT1-30 Inscriptions p. 4 Matériel requis: détails sur le reçu.
Guitare enfant (intermédiaire) par Mathieu Roy	Ville	6 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 18:00-19:00	8 avril	10	138 \$	207 \$		GUIT2-31 Inscriptions p. 4 Matériel requis: détails sur le reçu.
Guitare ado et adulte (débutant) - par Mathieu Roy	Ville	12 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mar. 18:30-19:30	7 avril	10	138 \$	124 \$	207 \$	GUIT3-20 Inscriptions p. 4 Matériel requis: détails sur le reçu.
Guitare ado et adulte (intermédiaire 1) par Mathieu Roy	Ville	12 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 19:00-20:00	8 avril	10	138 \$	124 \$	207 \$	GUIT3-32 Inscriptions p. 4 Préalable: être capable de jouer au moins un accord barré.
NOUVEAU! Guitare ado et adulte (intermédiaire 2) par Mathieu Roy	Ville	12 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mar. 19:30-20:30	7 avril	10	138 \$	124 \$	207 \$	GUIT3-21 Inscriptions p. 4 Préalable: connaître tous les accords barrés de base (majeurs et mineurs).
Improvisation théâtrale	Art[o] la coop créative	16 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	jeu. 19:00-21:00	5 mars	10	Membre: 175 \$ Non-membre: 200 \$		450 346-9036 - administration@cooparto.com www.cooparto.com	
Instrument à vent (cours privés)	Union musicale d'Iberville	Tous	Église Baptiste 116, ch. des Patriotes E. (IBER)	À déterminer avec l'enseignant	19 février		40 \$/h frais uniques d'inscription: 20 \$		514 971-5356 - umi1927@yahoo.ca www.unionmusicale.org	
Journée internationale des droits de la femmes avec Art[o]	Collectivement Elles	Tous	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	À déterminer	8 mars	1	Adhésion: 5 \$ Membre: Gratuit		450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca collectivementelles.ca	
Magie (initiation) par Sébastien Talbot	Ville	8 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mer. 18:15-19:30	8 avril	8	124 \$	186 \$		MAGIE-30 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription
NOUVEAU! Magie (niveau 2) par Sébastien Talbot	Ville	8 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mer. 19:40-20:40	8 avril	8	99 \$	149 \$		MAGIE-31 Inscriptions p. 4 Préalable: avoir suivi le cours d'initiation.
Modèle vivant (atelier)	Art[o] la coop créative	17 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	sam. 9:00-12:00	4 avril	3	Membre: 20 \$ Non-membre: 25 \$		450 346-9036 - administration@cooparto.com www.cooparto.com	
Musique: Jeudis Shows Hydro-Québec	SPEC du Haut-Richelieu	Tous	Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean (ST-J)	jeu. 18:00-22:00	19 février	1x/sem.	Membre: 8 \$ / Non-membre: 16 \$ Carte d'accès: 8 = 72 \$ 16 = 136 \$ / 24 = 192 \$		450 358-3949 billetterie@spec.qc.ca spec.qc.ca/programmation	
Musique en harmonie	Union musicale d'Iberville	Tous	Église Baptiste 116, ch. des Patriotes E. (IBER)	mar. ou ven. 18:30-22:00	20 février	1x/sem.	75 \$		450 334-0521 - umi1927@yahoo.ca www.unionmusicale.org	
Peinture acrylique: initiation et exploration par Nancy Charboneau	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	jeu. 9:30-12:30	16 avril	8	205 \$	185 \$	308 \$	PEIN1-40 Inscriptions p. 4 Matériel requis: détail sur le reçu. Descriptif: sjsr.ca/inscription

Culturel (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
Peinture acrylique: démarche créative par Nancy Charbonneau	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	lun. 9:30-12:30 jeu. 13:30-16:30	13 avril 16 avril	7 8	179 \$ 205 \$	161 \$ 185 \$	269 \$ 308 \$	PEIN2-10 Inscriptions p. 4 PEIN2-40 Préalable: expérience en peinture. Matériel requis: détails sur le reçu.
Photos de voyage par A.J. Gentile	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	5 mai	1	Adhésion: 100 \$ / Membre: Gratuit Non-membre: 10 \$			514 550-8110 - info@capteursdimages.ca www.capturesdimages.ca
Soirée film	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	ven. 18:00-20:30	En continu (1-2x/mois)		Gratuit (inscription obligatoire)			Facebook et Instagram: MDJ St-Luc
Visionnement: Exposition extérieure sur le thème de l'eau par Michel Proulx	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	10 mars	1	Adhésion: 100 \$ Membre: Gratuit Non-membre: 10 \$			514 550-8110 info@capteursdimages.ca www.capturesdimages.ca
Visionnement: L'art de la multi-exposition par François Gagnon	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	24 février	1	Adhésion: 100 \$ Membre: Gratuit Non-membre: 10 \$			514 550-8110 info@capteursdimages.ca www.capturesdimages.ca



Communautaire

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Aide aux devoirs	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mar. au ven. 15:30-20:30	En continu		Gratuit (inscription obligatoire)	Facebook et Instagram: MDJ St-Luc
Atelier-conférence : Étouffement et RCR bébé-enfant (0-12 ans)	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	sam. 10:00-11:30	11 avril	1	Adhésion: 20 \$ Membre: 40 \$	450 346-1734 www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Atelier-conférence : Développement moteur 0-6 mois par Sandra Désormiers	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00	19 mars	1	Gratuit	450 895-3554 info@lactea.org www.lactea.org
Atelier-conférence : Développement moteur 6-18 mois par Sandra Désormiers	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00	23 avril	1		
Atelier-conférence : Introduction des aliments	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	8 avril	1		
Atelier-conférence : La reconnaissance des émotions chez les tout-petits par Bulles et Pirouettes	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00	12 mars	1		
Atelier-conférence : Le retour au travail et poursuivre l'allaitement	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	22 avril	1		
Atelier-conférence : Optimiser les routines par Bulles et Pirouettes	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00	9 avril	1		
Atelier-conférence : Portage débutant par Christine Duhaime	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	25 février 15 avril	1 1		
Atelier-conférence : Portage avancé, par Christine Duhaime (Bulles et Pirouettes)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	18 mars	1		
Atelier-conférence : Stimulation par le jeu (0-1 an)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	1 ^{er} avril	1		450 347-5500 poste 201 info@sahr.ca www.sahr.ca
Atelier-conférence : Voyage au centre de bébé	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	11 mars	1		
Ateliers pour les personnes à risques : stimuler son attention et sa mémoire	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	mer. 14:00-16:00	25 février	8	Adhésion: 45 \$/an ou 150 \$ à vie Membre et non-membre: 100 \$/8 séances	
Café jasette les Galipettes	Famille à Coeur	2 / 5	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mer. 9:30-11:30	1 ^{er} avril	5	Adhésion: 20 \$ Membre: Gratuit	450 346-1734 - www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Café-rencontre pour personnes proches aidantes (*Préalable pour participer)	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	lun. 13:30-15:30	23 février 30 mars 27 avril	1 1 1	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre: Gratuit	450 347-5500 poste 212 agsoutien@sahr.ca www.sahr.ca

Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Cafés-rencontres pour personnes vivant la maladie	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	mer. ou ven. 9:00-11:00	25 février	12	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie. Membre: Gratuit Non-membre: Gratuit	450 347-5500 poste 201 info@sahr.ca www.sahr.ca
Coéquipiers pères-mères	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mer. 18:00-20:00	1 ^{er} avril	1x/sem.	Adhésion: 20 \$ Membre: 30 \$	450 346-1734 www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Comité jeunes Implic-actions	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	ven. 18:00-20:30	En continu		Gratuit (inscription obligatoire)	Facebook et Instagram: MDJ St-Luc
Conférence pour les personnes à risques : Déetecter tôt pour préserver l'autonomie, la dignité et les liens - par Nancy Landry	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	jeu. 13:30-15:30	16 avril	1	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre: Gratuit Non-membre: 20 \$	450 347-5500 poste 201 info@sahr.ca www.sahr.ca
Conférence pour les personnes à risques : Préserver sa santé cognitive, un choix à notre portée	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	jeu. 13:30-15:30	19 mars	1		
Conférence pour les proches aidants : Les mandats de protection par Me Lynda Martineau	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	jeu. 19:00-21:00	12 mars	1		
Conférence pour les proches aidants : Quand chez soi change d'adresse - Naviguer l'hébergement	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	jeu. 13:30-15:30	26 février	1	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre: Gratuit Non-membre: Gratuit	450 347-5500 poste 212 agsoutien@sahr.ca www.sahr.ca
Dîner-conférence donné par l'OMH	AQDR des Forts et des Jardins	50 +	Restaurant Qaisar's 665, 1 ^{re} Rue (IBER)	lun. 11:00-15:00	9 mars	1	Adhésion: 20 \$ Membre: 27 \$ Non-membre: 32 \$ (pourboire inclus)	450 357-9545 - desfortsdesjardins@aqdr.org (OMH: Office municipal d'habitation) (ITMAV: Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité)
Dîner-conférence par ITMAV	AQDR des Forts et des Jardins	50 +	Restaurant Qaisar's 665, 1 ^{re} Rue (IBER)	lun. 11:00-15:00	13 avril	1		
Discussions et chaudrons	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	26 février	3 (1x/mois)	Adhésion: 5 \$ Membre: Gratuit	450 346-0662 registrar@cfhr.ca collectivementelles.ca
Formation : Apprendre à aider sans s'oublier - La transition vers l'hébergement	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	lun. 13:30-15:30	9 mars	5	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre: 25 \$	450 347-5500 poste 212 agsoutien@sahr.ca www.sahr.ca
Groupe de formation et soutien aux proches aidants	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	mar. 13:30-15:30 et mer. 19:00-21:00	3 mars	8	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre: Gratuit	
Groupe de soutien pour les proche aidants	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	mar. ou mer. 13:30-16:00 ou 19:00-21:00 sam. 10:00-12:00	3 mars 4 mars 7 mars	8 (1x/sem.)	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre: Gratuit	

Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Groupe de soutien: L'éveil en douceur	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	lun. 9:00-11:30	13 avril	1x/sem.	Adhésion: 20 \$ Membre: Gratuit	450 346-1734 www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Groupe Espoir	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	jeu. 19:00-20:30	16 avril	1		
Langagibou	Famille à Coeur	3 / 5	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	dim. 9:00-11:00	12 avril	1x/sem.	Adhésion: 20 \$ Membre: 90 \$	
Les bienfaits de la musique: une exploration thérapeutique	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	mer. 10:00-12:00	25 février	5	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre et non-membre: 50 \$/5 séances	450 347-5500 poste 201 info@sahr.ca www.sahr.ca
Les matinées Lactéa parent/enfant (0-5 ans)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mar. 9:30-12:00	En continu		Gratuit	450 895-3554 info@lactea.org www.lactea.org
Les mères Entre-Nous	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	jeu. 9:00-12:00	2 avril	1x/sem.	Adhésion: 20 \$ Membre: Gratuit	450 346-1734 www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Parents sécurisants	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mar. 9:30-11:30	7 avril	1x/sem.		
Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mer. 18:00-20:30	24 février	1x/sem.	Adhésion: 20 \$ Membre: 40 \$	
Petits déjeuners-causeries	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mer. 9:00-11:30	25 février	10	Adhésion: 5 \$ Membre: Gratuit	450 346-0662 registrariat@cfhr.ca collectivementelles.ca
Programme Cibl'Emploi	Quartier de l'emploi - COFFRE	50 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	lun. au ven. 9:00-16:00	9 mars	20	Gratuit	450 347-6101 www.quartierdelemploi.ca st-jean@quartierdelemploi.ca
Programme Esprit en action	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	mar. 9:30-11:30	24 février	10	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre et non-membre: 100 \$/10 séances	450 347-5500 poste 201 info@sahr.ca www.sahr.ca
Programme Nouv'Elles Avenues +	Quartier de l'emploi - COFFRE	18 +	100, rue Richelieu (ST-J)	lun. au ven. 9:00-16:00	7 avril	Variable (9 à 11)	Gratuit	450 347-6101 st-jean@coffre.ca www.coffre.ca
Programme Options Compétences +	Quartier de l'emploi - COFFRE	18 +	100, rue Richelieu (ST-J)	lun. au ven. 9:00-16:00	30 mars	13		

28 février 2026

à Saint-Jean-sur-Richelieu



Participez à une marche de solidarité

Une marche familiale qui a pour but de collecter des fonds pour les organismes locaux qui soutiennent ceux et celles qui sont touché.e.s par les enjeux de la pauvreté, la faim et l'itinérance.



marchez | donnez |
soyez bénévole | faites
équipe avec des amis
cnoy.org



à travers
le pays, près
de chez soi.

VOTRE CENTRE DE FEMMES SE TRANSFORME!

Collectivement Elles
La force du nombre

coucou! C'est moi le nouveau logo.

SOIRÉE D'INAUGURATION
9 AVRIL - 18H

collectivementelles.ca

Salon de l'emploi Express

15 AVRIL
10 H À 16 H

INSCRIPTION

Plus de 20 employeurs présents!

Apporte ton CV et trouve ton futur emploi!

quartierdelemploi.ca

ENTRÉE GRATUITE
PLACES DE STATIONNEMENT À PROXIMITÉ

Avec la participation financière de : **Québec**

COFFRE **Droit à l'Emploi** **L'ANCRE**

Quartier de l'EMPLOI

cabiberville.org

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

52^e édition

cabstjean.org

19 au 25 avril 2026

fca@q
Je bénévole

MISSION BÉNÉVOLAT!

Récréatif

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information
Ateliers divers (culinaire, photographie, etc.)	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mer. et ven. 18:00-20:30	En continu (2x/mois)		Gratuit (inscription obligatoire)			Facebook et Instagram: MDJ St-Luc
Bridge Session de duplicita	Club de bridge des Richelains	10 +	125, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	mar. jeu. et ven. 13:00-16:00 et mer. 18:30-21:30	En continu (4x/sem.)		Adhésion: 40\$ Membre: 3\$ Non-membre: 5\$			450 347-5577 mongeau.bernard@gmail.com www.bridgemontreal.ca/fr/clubs/des-richelains
Cadets de la marine Navigation à voile, etc.	CCMRC 168 Richelieu	12 / 18	Base des Forces Canadiennes (ST-J)	mer. 18:00-21:00	En continu		Gratuit			st-jean@liguenevalueducanada.qc.ca https://cadetsstjean.com/
Cadets de l'aviation	Cadets de l'air Escadron 613 de St-Jean/Iberville	12 / 18	Garnison St-Jean 25, ch. du Grand-Bernier N. (ST-J)	mar. 18:30-21:00	En continu (1x/sem.)		Gratuit			613aviation@cadets.gc.ca www.caadetsair.ca
Chanter pour chanter (style karaoke)	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	mer. 13:30-15:00	25 février	5 (1x/2 sem.)	Adhésion: 10\$ Membre: Gratuit			450 347-1172, poste 225 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org
Club de lecture	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mer. 13:30-15:30	18 mars	2 (1x/mois)	Adhésion: 5\$ Membre: Gratuit			450 346-0662 registrariat@cfr.ca collectivementelles.ca
Club de lecture en anglais	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	19 février	3 (1x/mois)				
Conférence: Le jardin de champignons par Chloé Viens	Société d'horticulture Haut-Richelieu	16 +	Complexe funéraire H.-R. 86, ch. des Patriotes E. (IBER)	mer. 19:00-21:30	18 mars	1	Adhésion: 20\$ Membre: Gratuit Non-membre: 10\$			514 746-4774 societehorticulture@gmail.com Facebook
Conférence: Le scarabée japonais par Julien Saguez	Société d'horticulture Haut-Richelieu	16 +	Complexe funéraire H.-R. 86, ch. des Patriotes E. (IBER)	mer. 19:00-21:30	15 avril	1	Adhésion: 20\$. Membre: 5\$ Non-membre: 10\$			
Création mini jardin fées et gnomes	Famille à Coeur	6 / 12	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	jeu. 9:00-12:00	2 avril	1	Adhésion: 20\$ Membre: 10\$			450 346-1734 - www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Cuisine (atelier): alimentation méditerranéenne, par La Corne d'Abondance	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 ^e Rue (IBER)	mer. 10:30-12:00	15 avril	1	Adhésion: 45 \$/année ou 150 \$ à vie Membre et non-membre: 10 \$			450 347-5500 poste 216 info@sahr.ca www.sahr.ca
NOUVEAU! Cuisine ados (initiation) par Kathleen Mikula	Ville	11 / 14	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Cuisine	mar. 18:00-19:30	7 avril	9	135 \$	203 \$		CUAD-20 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Cuisine collective	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mar. 13:00-16:30 et jeu. 13:00-16:30	3 mars	2x/mois	Adhésion: 5\$ Membre: Gratuit			450 346-0662 registrariat@cfr.ca collectivementelles.ca
Cuisine collective (journée nationale)	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	À déterminer	26 mars	1				
Cuisine pères-enfants	Famille à Coeur	3 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	sam. 9:30-12:00	11 avril	1	Adhésion: 20\$ Membre: Gratuit			450 346-1734 - www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Danse Country extérieur (débutant et intermédiaire)	Loisirs St-Gérard	18 +	Parc-école Saint-Gérard (ST-J)	lun. 19:45-21:00	4 mai	8	80 \$			loisirsstgerard@gmail.com Facebook
Danse Country extérieur (premiers pas)	Loisirs St-Gérard	18 +	Parc-école Saint-Gérard (ST-J)	lun. 18:30-19:30	4 mai	8	70 \$			

Récréatif (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information	
NOUVEAU! Dégustation de vins: Espagne vallée de l'Èbre - Rioja - par Serge Leduc	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 19:00-21:30	30 avril	1	63 \$	57 \$	95 \$	DEVIR-40 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription	
Dégustation de vins: La Vénétie et le Valpolicella par Serge Leduc	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mer. 19:00-21:30	13 mai	1	63 \$	57 \$	95 \$	DEVIV-30 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/incription	
NOUVEAU! Dégustation de vins: Languedoc-Roussillon par Serge Leduc	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 19:00-21:30	21 mai	1	60 \$	54 \$	90 \$	DEVILR-40 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/incription	
Échecs: Cours débutant II (tableaux de mat)	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	6 / 17	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Salle multifonctionnelle	jeu. 17:45-19:15	1x/sem.		Adhésion: 30 \$ Membre: 200 \$			450 900-1144 info@echecs-sjsr.com www.echecs-sjsr.com	
Échecs: Cours privés	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	6 +	À domicile ou en ligne	Contactez l'organisme pour plus d'informations							
Échecs: Parties libres	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	6 +	Restaurant-bar Dooly's 600, rue Pierre-Caisse (ST-J)	mer. 18:30-22:30	En continu		Adhésion: Variable selon l'âge Membre: Gratuit Non-membre: 1 visite				
Échecs: Parties libres	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	6 +	Garrison St-Jean (ST-J) Mess des Patriotes, Salon Hébert	lun. 18:30-22:00							
Échecs: Parties libres	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	6 +	Tome 2 42, St-Jacques (ST-J)	sam. 13:30-17:00							
Informatique - Comprendre votre iPad et iPhone	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, avenue des Conseillers (IBER)	Horaire à déterminer (1x/sem.)			Adhésion: 10 \$ Membre: Gratuit		450 347-1172, poste 225 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org		
Jeux de société	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	jeu. 13:30-16:00	19 février	14					
Jeux de société	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mer. 18:00-20:30	En continu		Gratuit (inscription obligatoire)		Facebook et Instagram: MDJ St-Luc		
Radioamatuer (formation de base)	Club radio-amateur de la Vallée du Richelieu	15 +	Se référer à l'organisme	lun. et mer. 19:00-22:00	23 février	20 (2x/sem.)	Adhésion: se référer à l'organisme Résident: 150 \$		450 348-9425 – robertsondack@videotron.ca www.ve2cvr.org		
Scouts: Castors - Supers-Rongeurs Castors - Grands-Bâtisseurs Éclaireurs - Aérostiers Éclaireurs - Dragonniers Louveteaux - Aiglons Louveteaux - Azimut Louveteaux - Hiawatha Louveteaux - Katimavik Pionniers - Inuskshuk	5 ^e Groupe Scout de Saint-Jean-sur-Richelieu	7 / 8 7 / 8 12 / 14 12 / 14 9 / 11 9 / 11 9 / 11 9 / 11 15 / 17	École: Dr. Alexis-Bouthillier (ST-J) Des Savanes, Sacré-Coeur (ST-L) Bruno-Choquette (ST-J) Marie-Derome (ST-J) Dr. Alexis-Bouthillier (ST-J) Des Prés-Verts (ST-L) Notre-Dame-de-Lourdes (IBER) Saint-Gérard (ST-J) Bruno-Choquette (ST-J)	ven. 18:30-20:30 ven. 18:30-20:30 jeu. 18:45-21:00 jeu. 18:45-21:00 ven. 18:30-20:30 ven. 18:45-21:00 jeu. 18:45-21:00 ven. 18:30-21:00 lun. 18:45-21:00	En continu		À déterminer		819 609-9662 scouts.sjsr@gmail.com www.5e-scout-sjsr.ca/		
Semaine « Spéciale » de relâche	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mar. au ven. 15:30-20:30	En continu (1x/sem.)		Gratuit (inscription obligatoire)		Facebook et Instagram: MDJ St-Luc		
Sortie: Jeux d'évasion	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	Sauve qui peut 130, rue Richelieu (ST-J)	ven. 17:30-19:30	20 février	1	20 \$ (inscription obligatoire)				
Tricot	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	mar. 13:30-16:00	24 février	10	Adhésion: 10 \$ Membre: Gratuit		450 347-1172, poste 225 - www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org		

Sport et activité physique

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
Athlétisme	Club d'athlétisme St-Jean Olympique	3 / 7 8 / 13	Piste d'athlétisme Pierre-Larose (ST-J)	sam. 10:30-11:30 sam. 10:30-12:00	2 mai	8	Adhésion: Variable selon l'âge et la catégorie 128 \$ (1x/sem.) 256 \$ (2x/sem.)	stjeannolympique@gmail.com www.stjeannolympique.ca		
Athlétisme: Demi-fond	Club d'athlétisme St-Jean Olympique	12 +	Piste d'athlétisme Pierre-Larose (ST-J)	lun. et/ou jeu. 17:00-18:30	28 avril	8 ou 16				
Athlétisme: Initiation à la compétition	Club d'athlétisme St-Jean Olympique	12 / 14	Piste d'athlétisme Pierre-Larose (ST-J)	mar. 17:30-19:00	28 avril	8				
Athlétisme compétitif Puissance et lancers	Club d'athlétisme St-Jean Olympique	12 / 21	Piste d'athlétisme Pierre-Larose (ST-J)	mar. et/ou jeu. 17:30-19:00	28 avril	8 ou 16				
Badminton	Association de badminton du Haut-Richelieu	16 +	Polyvalente Armand-Racicot (ST-J)	Consultez le: www.abhr.org						info@abhr.org
Badminton familial (parent/enfant-ado) *Activité libre*	Ville	8 +	École Marie-Derome (ST-J) École Marie-Derome (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (IBER) École Marie-Derome (ST-J)	lun. 18:30-19:30 lun. 19:30-20:30 jeu. 18:30-19:30 sam. 11:00-12:00 dim. 10:00-11:00	13 avril 9 avril 11 avril 12 avril	7 9 8 8	26 \$ 33 \$ 30 \$ 30 \$		39 \$ 50 \$ 45 \$ 45 \$	FABAFA-10 Inscriptions p. 4 FABAFA-11 Chaque participant doit s'inscrire. FABAFA-40 L'enfant/ado est doit être accompagné d'un parent et vice versa. FABAFA-60 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Badminton adulte *Activité libre*	Ville	18 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	jeu. 19:30-20:30	9 avril	9	48 \$	43 \$	72 \$	BADM-40 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Badminton - Location d'un terrain pour la session *Activité libre*	Ville	18 + (pour la réservation)	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (IBER) École Marie-Derome (ST-J)	mer. 18:30-19:30 mer. 19:30-20:30 sam. 10:00-11:00 dim. 11:00-12:00	8 avril 11 avril 12 avril	9 8 8	190 \$ 169 \$ 169 \$	171 \$ 152 \$ 152 \$	286 \$ 254 \$ 254 \$	LOBADM-30 Inscriptions p. 4 LOBADM-31 1 terrain par réservation. LOBADM-60 Matériel requis : détails sur le reçu. LOBADM-70 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Course à pied	Courailleur Saint-Jean-sur-Richelieu	18 +	Piste d'athlétisme Pierre-Larose (ST-J)	lun. et jeu. 18:30-19:30	19 février	2x/sem.	À déterminer			courailleurs@gmail.com www.lescourailleurs.com
Escrime (cours) - Débutant	Club d'escrime Fleuret de Lys de St-Jean	10 / 13 13 / 17 18 +	École Saint-Lucien (ST-J)	lun. 18:00-19:30 lun. 19:30-21:00 mar. 18:00-19:30	6 avril 7 avril	10	150 \$		438 491-1668 info@clubfleuretdelys.com www.clubfleuretdelys.com	
Escrime (cours) Débutant au sabre	Club d'escrime Fleuret de Lys de St-Jean	13 / 17	École Saint-Lucien (ST-J)	mar. 19:30-21:00	7 avril	10				
Escrime (cours) Intermédiaire	Club d'escrime Fleuret de Lys de St-Jean	12 / 15	École Saint-Lucien (ST-J)	lun. 18:00-19:30	6 avril	10				
Escrime (cours) Perfectionnement	Club d'escrime Fleuret de Lys de St-Jean	Tous	École Saint-Lucien (ST-J)	mar. 18:00-19:30	7 avril	10				
Football Camp d'entraînement	Association du football civil de St-Jean	6 / 17	Base militaire St-Jean Bâtiment Fieldhouse (ST-J)	dim. 9:00-13:00	8 mars	8	200 \$			514 209-5985 - info@afcsjfootball.com Facebook
Golf adulte par équipe Yvon Roy	Ville	14 +	Champs de pratique Boisés de la Mairie (ST-L)	mar. 18:30-19:45 mer. 10:00-11:15	14 avril 12 mai 15 avril 13 mai	4	170 \$	153 \$	255 \$	GOAD-20 Inscriptions p. 4 GOAD-21 Matériel requis : détails sur le reçu. GOAD-30 Descriptif: sjsr.ca/inscription GOAD-31

Sport et activité physique (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information
Golf enfant par équipe Yvon Roy	Ville	6 / 13	Champs de pratique Boisés de la Mairie (ST-L)	sam. 11:00-12:15	18 avril 16 mai	4	160 \$		240 \$	GOEN-60 Inscriptions p. 4 GOEN-61 Matériel requis: détails sur le reçu.
Hockey cosom mixte par Denis Hébert	Ville	12 / 15 8 / 11	École des Savanes, édifice Providence (ST-L)	lun. 18:30-20:00 mar. 18:30-20:00	13 avril 14 avril	6 7	47 \$ 55 \$		71 \$ 83 \$	HOCO-10 Inscriptions p. 4 HOCO-20 Matériel requis: détails sur le reçu.
Jeudis sportifs	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	École des Savanes, édifice Providence (ST-L)	jeu. 19:00-20:30	En continu		Gratuit (inscription obligatoire)		Facebook et Instagram: MDJ St-Luc	
Judo	Club de Judo du Haut-Richelieu	4 +	Complexe sportif Vivacité (ST-L)	Consultez le: www.clubjudohautrichelieu.com					450 529-1146 – info@clubjudohautrichelieu.com	
Karaté Shotokan (tous les niveaux) par Martin Boileau	Ville	6 +	École Napoléon-Bourassa (L'AC)	jeu. 19:00-19:45	9 avril	9	36 \$		54 \$	KASHO1-40 Inscriptions p. 4 Facebook: Karaté L'Acadie
Karaté Shotokan (intermédiaire et avancé) par Martin Boileau	Ville	9 +	École Napoléon-Bourassa (L'AC)	jeu. 19:55-20:40	9 avril	9	36 \$		54 \$	KASHO2-41 Inscriptions p. 4 Préalable: être inscrit au KASHO1-40 (19 h). Ceinture orange en montant. Facebook: Karaté L'Acadie
Karaté Shotokan (débutant) par David Bureau	Ville	5 +	École secondaire Beaulieu (ST-J)	sam. 10:30-11:15	11 avril	8	32 \$		48 \$	KADE-60 Inscriptions p. 4 Ceinture blanche et jaune. Facebook: Karaté L'Acadie
Karaté Shotokan (intermédiaire et avancé) par David Bureau	Ville	8 +	École secondaire Beaulieu (ST-J)	sam. 9:00-10:15	11 avril	8	53 \$		79 \$	KAAV-60 Inscriptions p. 4 Ceinture orange en montant. Facebook: Karaté L'Acadie
Kin-Jo-Do (Art martial du bonheur) par Lise Dextradeur	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 10:00-11:00	9 avril	9	105 \$	95 \$	158 \$	KIJO-40 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Natation (cours)	Club de natation du Haut-Richelieu	6 / 13	Consultez le: www.cnhr-natation.org				Adhésion à la FNQ : 17,75 \$ Tarif variable		info.cnhr@gmail.com	
Pickleball	Association de Pickleball du Haut-Richelieu	16 +	Garnison St-Jean Complexe sportif (ST-J)	mar. et jeu. 16:45-18:45 et 19:00-21:00 sam. 9:30-11:30	24 février	18	150 \$		200 \$	ass.pickle.hr@gmail.com www.aphr.ca
Pickleball - Location d'un terrain pour la session *Activité libre*	Ville	18 + (pour la réservation)	École des Prés-Verts (ST-L)	lun. 18:30-19:30 lun. 19:30-20:30 dim. 9:30-10:30 dim. 10:30-11:30 dim. 11:30-12:30	13 avril 12 avril	7 8	148 \$ 169 \$	133 \$ 152 \$	222 \$ 254 \$	LOPICK-10 Inscriptions p. 4 LOPICK-11 1 terrain par réservation. LOPICK-70 Matériel requis: détails sur le reçu. LOPICK-71 Descriptif: sjsr.ca/inscription LOPICK-72
Planche à roulettes (initiation) par Method Skateboard	Ville	6 +	Parc de planche à roulettes Vieux-Saint-Jean (ST-J)*	sam. 13:00-14:00	9 mai	6	145 \$		218 \$	SKATE-60 Inscriptions p. 4 Descriptif: sjsr.ca/inscription *Si pluie: école Bruno-Choquette

Sport et activité physique (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information
Planche à roulettes (progression) par Method Skateboard	Ville	6 +	Parc de planche à roulettes Vieux-Saint-Jean (ST-J)*	sam. 14:05-15:05	9 mai	6	145 \$		218 \$	SKATE2-61 Inscriptions p. 4 Expérience requise: voir sjsr.ca/inscription *Si pluie: école Bruno-Choquette
NOUVEAU! Planche à roulettes (freestyle) par Method Skateboard	Ville	6 +	Parc de planche à roulettes Vieux-Saint-Jean (ST-J)*	sam. 15:10-16:10	9 mai	6	145 \$		218 \$	SKATE3-62 Inscriptions p. 4 Expérience requise: voir sjsr.ca/inscription *Si pluie: école Bruno-Choquette
Qi gong par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 9:15-10:15	9 avril	7	82 \$	74 \$	123 \$	QIGO-40 Inscriptions p. 4
Soccer	Soccer Haut-Richelieu	4 +	Stade Dupont-Ford (ST-L)	Consultez le: www.celtix.ca						450 349-5545 – info@celtix.ca
Tai chi (débutant) par Suzanne Lorrain	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 18:30-19:30	7 avril	9	105 \$	95 \$	158 \$	TACH-21 Inscriptions p. 4
Tai chi (intermédiaire) par Suzanne Lorrain	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 19:40-20:40	7 avril	9	105 \$	95 \$	158 \$	TACH2-20 Inscriptions p. 4 Préalable: niveau débutant
Tai chi (avancé) par Suzanne Lorrain	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) Centre N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 19:40-21:10 mer. 9:30-11:00	7 avril 8 avril	9	158 \$	142 \$	237 \$	TACH3-21 Inscriptions p. 4 TACH3-30 Préalable: connaître 1 ^{re} -2 ^e -3 ^e parties
Tai chi (débutant) par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Complexe sportif C.-Raymond, salle A (ST-J)	mer. 10:55-11:55	8 avril	7	82 \$	74 \$	123 \$	TACH-30 Inscriptions p. 4
Tai chi (2^e partie) par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Complexe sportif C.-Raymond, salle A (ST-J)	mer. 9:15-10:45	8 avril	7	123 \$	111 \$	185 \$	TACH2-30 Inscriptions p. 4 Préalable: niveau débutant
Tai chi (3^e partie) par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 10:25-11:55	9 avril	7	123 \$	111 \$	185 \$	TACH2-40 Inscriptions p. 4 Préalable: tai chi 2 ^e partie
Tai chi continu par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 9:15-10:45	7 avril	7	123 \$	111 \$	185 \$	TACHC-20 Inscriptions p. 4 Préalable: tai chi 3 ^e partie
Tennis junior	Association de tennis junior du Haut-Richelieu	6 / 8 8 / 10 10 / 13	École Marguerite-Bourgeoys (ST-J)	dim. 9:00-10:30 dim. 10:45-12:15 dim. 12:30-14:00	15 mars	8	112 \$			514 833-4015 info@atjhr.qc.ca www.atjhr.qc.ca
Vélo (Club de route): Lancement de la saison 2026	Randonneurs du Haut-Richelieu	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	mer. 19:00-21:00	25 mars	1	Adhésion: 60 \$/année Membre: Gratuit			www.lesrandonneursduhautrichelieu.ca/
Volleyball (débutant) *Activité libre*	Ville	18 +	École Marie-Rivier (ST-J)	lun. 18:30-20:30 mer. 18:30-20:30 mer. 20:30-22:30 dim. 13:00-15:00	13 avril 8 avril 12 avril	7 9 7	72 \$ 92 \$ 72 \$	65 \$ 83 \$ 65 \$	108 \$ 138 \$ 108 \$	VOLL-10 Inscriptions p. 4 VOLL-30 Descriptif: sjsr.ca/inscription VOLL-31 VOLL-70
Volleyball - Intermédiaire *Activité libre*	Ville	18 +	École Marie-Rivier (ST-J)	mar. 18:30-20:30 mar. 20:30-22:30 jeu. 18:30-20:30 jeu. 20:30-22:30	7 avril 9 avril	9	92 \$	83 \$	138 \$	VOCO-20 Inscriptions p. 4 VOCO-21 Descriptif: sjsr.ca/inscription VOCO-40 VOCO-41

Mise en forme

Inscriptions p. 4

Activités proposées										
Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information
Abdos de fer par Pierre-Olivier Champagne	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 19:10-20:10	7 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFABEX-20 
Activités physique adaptées pour les personnes à risques ou phase légère de la maladie	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	Actiforme: 174, boul. Saint-Luc suite 110 (ST-L)	mer. 14:30-15:30 18 mars ven. 18:30-21:30	25 février 18 mars 10 avril	1 1 1	Adhésion: 45\$/année ou 150\$ à vie. Membre et non-membre: 100\$/10 séances			450 347-5500 poste 201 info@sahr.ca www.sahr.ca
Atelier extérieur: Marchons pour notre mémoire	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	Tous	À déterminer	mar. 13:30-15:30	14 avril	5	Adhésion: 45\$/année ou 150\$ à vie. Membre: Gratuit			450 347-5500 poste 201 info@sahr.ca - www.sahr.ca
Bootcamp - par Mélanie Boucher	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	lun. 18:15-19:15	13 avril	7	64\$	58\$	96\$	MFBOOT-11 
Bootcamp - par Pierre-Olivier Champagne	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 18:00-19:00	13 avril	8	73\$	66\$	110\$	MFBOOT-10 
BoxeFit - par Pierre-Olivier Champagne	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 19:10-20:10	13 avril	8	73\$	66\$	110\$	MFCBOXE-10 
Cardio-danse	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, avenue des Conseillers (IBER)	mer. 10:00-11:00	25 février	10	Adhésion: 10\$ Membre: Gratuit			450 347-1172, poste 225 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org
NOUVEAU! Cardio doux (express) par Stéphanie Lachance	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 14:10-14:55	21 avril	7	48\$	43\$	72\$	MFCADO-20 
Danse et exercices (express) par Stéphanie Lachance	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 16:05-16:50	13 avril	8	56\$	50\$	84\$	MFDAEX-10 
NOUVEAU! Danse-tonus - par Mélanie Boucher	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mer. 19:25-20:25	8 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFDATEO-30  Descriptif : sjsr.ca/inscription
NOUVEAU! Déplacements (express) par Diane Daigneault	Ville	40 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 16:25-17:10	7 avril	9	62\$	56\$	93\$	MFDEX-20  Descriptif : sjsr.ca/inscription
Énergie vitale par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 10:55-11:55	7 avril	7	82\$	74\$	123\$	ENERGIE-20 Descriptif : sjsr.ca/inscription
Étirements classiques par Essentrics	Ballet classique du Haut-Richelieu	18 +	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	mer. ou jeu. 10:00-11:00	Début des cours en février. Pour tous les détails consultez le : www.ballethautrichelieu.ca					450 348-3945 info@ballethautrichelieu.ca
Étirements et détente par Stéphanie Lachance	Ville	18 + 55 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 17:00-17:45 mar. 13:00-14:00	13 avril 21 avril	8 7	55\$ 64\$	50\$ 58\$	83\$ 96\$	MFETIR-12 MFETIR-20
Étirements et détente sur chaise par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 12:40-13:40	13 avril	8	73\$	66\$	110\$	MFETIR-11
Fesses de feu (express) par Pierre-Olivier Champagne	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 18:00-18:45	9 avril	9	62\$	56\$	93\$	MFFEUV-40 
Fitness (express) par Pierre-Olivier Champagne	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 16:00-16:45 jeu. 18:55-19:40	8 avril 9 avril	9	62\$	56\$	93\$	MFFITEX-30 MFFITEX-40 
Fitness mix (cours variés) par Mélanie Boucher	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mer. 18:15-19:15	8 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFMIX-30 
Gym douce sur chaise - par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	ven. 9:00-10:15	10 avril	9	103\$	93\$	155\$	MFGYM-50
HIIT - par Pierre-Olivier Champagne	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	dim. 9:45-10:45	12 avril	8	73\$	66\$	110\$	MFHIIT-70 

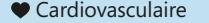
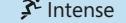
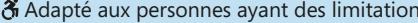
Mise en forme (suite)

Inscriptions p. 4

Inscriptions p. 4											
Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information	
Marche et mise en forme sur la bande du canal (extérieur) - par Diane Daigneault	Ville	60 +	Bande du canal (ST-J) Départ : écluse n°9, Vieux-Saint-Jean	jeu. 15:20-16:20	9 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFCPMA-40	♥ ☼
Marche Nordique (extérieur) par Annie Morris	Ville	18 +	Parc Pierre-Lemoyne-D'Iberville (IBER) Parc naturel des Parulines	jeu. 10:00-11:00 sam. 10:30-11:30	9 avril 11 avril	9	89\$	80\$	134\$	MFMANO-40 MFMANO-60	♥ ☼
Mise en forme et abdos sur chaise par Diane Daigneault	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 12:20-13:20	9 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFABCH-40	♥ 🔨
Mise en forme (express) par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 12:00-12:45	13 avril	7	48\$	43\$	72\$	MFEXP-10	♥ 🔨
NOUVEAU! Mise en forme (express) par Katileen Mikula	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	sam. 11:30-12:15	11 avril	8	55\$	50\$	83\$	MFEXP-60	♥ 🔨
NOUVEAU! Mise en forme et step par Katileen Mikula	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	sam. 12:25-13:25	11 avril	8	73\$	66\$	110\$	MFSTEPF-60	♥ 🔨
Mise en forme (perte de poids) par Diane Daigneault	Ville	16 +	Pavillon Mille-Roches (IBER)	mar. 18:45-19:45	14 avril	8	73\$	66\$	110\$	MFPEPO-20	♥ 🔨
Mise en forme 25+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	25 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 18:00-19:00	7 avril	9	82\$	74\$	123\$	MF25-20	♥ 🔨
Mise en forme 40+ - par Diane Daigneault	Ville	40 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 17:20-18:20	7 avril	9	82\$	74\$	123\$	MF40-20	♥ 🔨
Mise en forme 40+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	40 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 9:00-10:00 jeu. 10:20-11:20	13 avril 9 avril	7 9	64\$ 82\$	58\$ 74\$	96\$ 123\$	MF40-10 MF40-40	♥ 🔨
Mise en forme 50+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mar. 13:30-14:30 mer. 9:00-10:00	7 avril 8 avril	9	82\$	74\$	123\$	MF50-20 MF50-30	♥ 🔨
Mise en forme 55+ - par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 9:25-10:25	13 avril	7	64\$	58\$	96\$	MF55-10	♥ 🔨
Mise en forme 60+ - par Diane Daigneault	Ville	60 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mer. 11:45-12:45	8 avril	9	82\$	74\$	123\$	MF60-30	♥ 🔨
Mise en forme 60+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	60 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 9:00-10:00 jeu. 13:30-14:30	7 avril 9 avril	9	82\$	74\$	123\$	MF60-20 MF60-40	♥ 🔨
Mise en forme 65+ par Diane Daigneault	Ville	65 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 10:35-11:35 mer. 9:25-10:25	13 avril 8 avril	7 9	64\$ 82\$	58\$ 74\$	96\$ 123\$	MF65-10 MF65-30	♥ 🔨
Mise en forme avec chaise par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 12:55-13:55 mer. 10:35-11:35	13 avril 8 avril	7 9	64\$ 82\$	58\$ 74\$	96\$ 123\$	MFCHA55-10 MFCHA55-30	♥ 🔨
Mise en forme combo par Pierre-Olivier Champagne	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	ven. 13:30-15:00	10 avril	9	123\$	111\$	185\$	MFCOMBO-50	♥ 🔨
NOUVEAU! Mise en forme en plein air (extérieur) par Annie Morris	Ville	50 + 18 +	Parc Félix-Leclerc (ST-J) Parc Goyette (IBER)	mar. 10:00-11:00 jeu. 17:00-18:00	7 avril 9 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFEXT-20 MFEXT-40	Descriptif : sjsr.ca/inscription
Mise en forme et étirements par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 8:15-9:15	13 avril	7	64\$	58\$	96\$	MFETIR-10	♥ 🔨
Mise en forme et musculation par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mer. 12:55-13:55	8 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFMUSCU-30	🕒

Mise en forme (suite)

Inscriptions p. 4

Inscriptions p. 4										
Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information
NOUVEAU! Mise en forme et pilates par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 15:15-16:15	7 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFPILA-20 Descriptif : sjsr.ca/inscription      
Mise en forme et stations (express) par Diane Daigneault	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 16:55-17:25	8 avril	9	41\$	37\$	62\$	MFSTAT-30 
Mise en forme multi - par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 16:00-17:00	13 avril	7	64\$	58\$	96\$	MFMULTI-10   
Musculation avec chaise par Diane Daigneault	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 11:10-12:10	9 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFMUCH-40 
Musculation stretching par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 10:20-11:35 jeu. 8:45-10:00	7 avril 9 avril	9	103\$	93\$	155\$	MFMUST-20 MFMUST-40 
Musculation yoga - par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 11:15-12:30	13 avril	8	91\$	82\$	137\$	MFMUYO-10  
Musculation yoga sur chaise par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 9:00-10:15	8 avril	9	103\$	93\$	155\$	MFMUYO-30  
Pilates au sol	Ballet classique du Haut-Richelieu	18 +	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	mar. 19:35-20:35	Début des cours en février. Pour tous les détails consultez le : www.ballethautrichelieu.ca					450 348-3945 info@ballethautrichelieu.ca
Pilates - par Diane Daigneault	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 17:35-18:35	8 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFPILA-30   
Pilates Core - par Diane Daigneault	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 17:10-18:10	13 avril	7	64\$	58\$	96\$	MFPILAC-10   
Pilates débutant par Annie Morris	Ville	18 +	Pavillon Mille-Roches (IBER) Centre culturel F.-Charest (ST-J)	jeu. 18:30-19:30 sam. 9:00-10:00	9 avril 11 avril	8 9	73\$ 82\$	66\$ 74\$	110\$ 123\$	MFPILA-40 MFPILA-60 
Pound® fitness par Solveig Charest	Ville	13 +	École des Savanes, édifice Sacré-Cœur (ST-L)	lun. 18:30-19:15 mer. 19:45-20:30	13 avril 15 avril	7 8	61\$ 70\$	55\$ 63\$	92\$ 105\$	MFPOUNDA-10 MFPOUNDA-30   
Relaxation et stretching par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Domaine Trinity (IBER) Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 11:50-12:50 jeu. 12:00-13:00 ven. 10:25-11:25 ven. 11:35-12:35	8 avril 9 avril 10 avril	9 8 9	82\$ 73\$ 82\$	74\$ 66\$ 74\$	123\$ 110\$ 123\$	MFRELA-30 MFRELA-40 MFRELA-50 MFRELA-51
Renforcement de l'équilibre (express) par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 10:20-11:05	13 avril	8	55\$	50\$	83\$	MFRENF-10 
Synergik par Pierre-Olivier Champagne	Ville	18 + 40 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 14:40-15:40 mer. 13:30-14:30	7 avril 8 avril	9	82\$	74\$	123\$	MFSYN-20 MFSYN-30
Yoga (Hatha) - par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 10:25-11:40	8 avril	9	154\$	139\$	231\$	YOHAT-30
Yoga (matinée)	Collectivement Elles	18 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	ven. 9:30-11:30	27 février	3 (1x/mois)	Adhésion: 5 \$ Membre: Gratuit			450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca collectivementelles.ca
Yoga avec chaise par Pierre-Olivier Champagne	Ville	40 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 14:40-15:40 jeu. 14:40-15:40	8 avril 9 avril	9	123\$	111\$	185\$	YOCH-30 YOCH-40
Yoga avec chaise et étirements par Diane Daigneault	Ville	60 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	jeu. 13:50-14:50	9 avril	9	123\$	111\$	185\$	YOCHEIR-40
Yoga détente - par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Domaine Trinity (IBER)	jeu. 10:35-11:50	9 avril	8	137\$	123\$	206\$	YODE-40

Mise en forme (suite)

Inscriptions p. 4

♥ Cardiovasculaire ■■■ Musculaire ⚙️ Routine avec coordination 🏃 Intense ☀️ Extérieur 👤 Adapté aux personnes ayant des limitations										
Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information
Yoga doux - par Diane Daigneault	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 18:45-19:45	8 avril	9	123 \$	111 \$	185 \$	YODO-30
Yoga doux - par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 11:45-13:00	7 avril	9	154 \$	139 \$	231 \$	YODO-20
Yoga et stretching-relaxation par Diane Daigneault	Ville	16 +	Pavillon Mille-Roches (IBER)	mar. 19:55-20:55	14 avril	8	73 \$	66 \$	110 \$	YOSTRETCH-20
Yoga parent/enfant par Stéphanie Lachance	Ville	6 / 10 (avec parent)	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	sam. 11:15-12:00	11 avril	9	92 \$		138 \$	YOGAPE-60 L'inscription inclut celle du parent.
Yoga flow (express) par Pierre-Olivier Champagne	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	jeu. 11:30-12:00	9 avril	9	62 \$	56 \$	93 \$	YOFLOW-40 Descriptif : sjsr.ca/inscription
NOUVEAU! Yoga tonus par Mélanie Boucher	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	lun. 19:25-20:25	13 avril	7	64 \$	58 \$	96 \$	YOTO-10 ♥ ■■■ Descriptif : sjsr.ca/inscription
Zumba	Loisirs St-Gérard	12 +	École Saint-Gérard (ST-J)	mar. 18:30-19:30	21 avril	8	80 \$			loisirsstgerard@gmail.com ou Facebook
Zumba Gold® par Marinela de Medeiros Pires	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 9:00-10:00 sam. 9:45-10:45	7 avril 11 avril	8 9	94 \$ 105 \$	85 \$ 95 \$	141 \$ 158 \$	MFZUGO-20 MFZUGO-60 ♥ ⚙️
Zumba Toning® par Marinela de Medeiros Pires	Ville	13 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	jeu. 17:00-18:00	9 avril	8	94 \$	85 \$	141 \$	MFZUTO-40 ♥ ⚙️
Zumba Fitness® par Marinela de Medeiros Pires	Ville	13 +	Centre communautaire de L'Acadie École Dr Alexis-Bouthillier (ST-J) Pavillon Gérard-Morin (ST-L) Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 17:00-18:00 mar. 19:30-20:30 jeu. 9:30-10:30 jeu. 18:10-19:10	13 avril 7 avril 16 avril 9 avril	7 8 7 8	82 \$ 94 \$ 82 \$ 94 \$	74 \$ 85 \$ 74 \$ 85 \$	123 \$ 141 \$ 123 \$ 141 \$	MFZUMB-10 MFZUMB-20 MFZUMB-40 MFZUMB-41 ♥ ⚙️
Zumba® par Solveig Charest	Ville	13 +	École des Savanes, édifice Sacré-Cœur (ST-L)	lun. 19:30-20:30 mer. 18:30-19:30	13 avril 15 avril	7 8	82 \$ 94 \$	74 \$ 85 \$	123 \$ 141 \$	MFZUMB-11 MFZUMB-30 ♥ ⚙️

Activités pour personnes handicapées

TCC: Traumatisme craniocérébral / TSA: Trouble du spectre de l'autisme / DI: Déficience intellectuelle / DP: Déficience physique

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60+	Tarif non-résident	Information	
Donjons et Dragons	Autismopolis	13 +	659, rue Dorchester (ST-J)	ven. 18:00-21:00	20 février	1x/sem.	5 \$/par rencontre			450 895-1470 administration@autismopolis.com www.autismopolis.com	
Groupe de discussion Adultes	Autismopolis	18 +	659, rue Dorchester (ST-J)	mer. 18:00-21:00	25 février 11 mars 25 mars 8 avril 22 avril	5 (1x/2 sem.)	Gratuit				
Groupe de discussion Femmes	Autismopolis	18 +	659, rue Dorchester (ST-J)	jeu. 18:00-21:00	19 février 19 mars 16 avril	3	Gratuit				
Sports variés	Olympiques spéciaux Québec du Haut-Richelieu	8 +	Contactez l'organisme pour plus d'informations.						514 781-2306 – boumarcel@outlook.com Facebook		



HORAIRES du patinage libre



PATINOIRES INTÉRIEURES

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aréna municipal (ST-J) 90, boul Gouin						
	13 h à 13 h 50	15 h 15 à 16 h 50	17 h à 17 h 50	15 h 15 à 16 h 20		
8 septembre 2025 au 9 avril 2026						
Aréna Marcel-Larocque, glace B (IBER) 370, avenue Lareau						
13 h à 13 h 50			13 h à 13 h 50		19 h à 19 h 50	18 h à 18 h 50
10 septembre 2025 au 5 avril 2026						
Colisée Isabelle-Brasseur (ST-J) 965, rue Choquette						
14 h à 14 h 50			12 h 30 à 13 h 50			
10 septembre 2025 au 8 avril 2026 (excepté 22, 29 mars; 5, 12 avril)						
Congés scolaires & congés fériés						
Selon le calendrier officiel du Centre de services scolaire des Hautes-Rivières (www.cssdhr.gouv.qc.ca)						
Aréna municipal (ST-J) & Colisée Isabelle-Brasseur (ST-J)						
Patinage libre: 12 h 30 à 13 h 50 - GRATUIT				Hockey libre: 14 h à 14 h 50 - 4 \$		
Toute l'information à * sjsr.ca/patinage						

PROFITEZ DE LA BAIGNADE EN TOUTE SÉCURITÉ ET CONFORT!

Piscine Aurélie-Rivard



Du plaisir
pour tous à
la piscine

Services accessibles offerts :

- Escalier large et sécuritaire
- Fauteuils roulants manuel et aquatique
- Lève-personne pour un accès facile à l'eau
- Salle adaptée (table à langer adulte / lève-personne)
- Vestiaire universel

955, rue Choquette, Saint-Jean-sur-Richelieu



sjsr.ca/piscine-aurelie-rivard
450 357-2157, poste 2187



Services continus offerts par les organismes

Bottin complet des organismes au : * organismes.sjsr.ca

ORGANISMES DE LOISIRS, SPORTS ET CULTURELS

Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
5 ^e Groupe Scout de Saint-Jean-sur-Richelieu	Permet aux jeunes de 7 à 25 ans de créer des projets à hauts défis favorisant le développement du leadership et l'implication dans la communauté. Rencontres hebdomadaires, camps d'été et d'hiver.	819 809-9662	tresor5e@icloud.com www.5e-scout-sjsr.ca
Amis de l'église patrimoniale de L'Acadie (Les)	Mise en valeur du patrimoine culturel de L'Acadie et du peuple acadien par diverses activités (visites guidées, rallyes, forfait croisière, etc.). Conservation de l'ensemble patrimonial de l'église Saint-Marguerite-de-Blairfindie (presbytère, calvaire) par des activités caritatives.	450 357-2378	patrimoinelacadie@gmail.com www.patrimoinelacadie.com
Amis de Trinity d'Iberville (Les)	Promotion et animation du site patrimonial du Domaine Trinity, avec une programmation d'expositions et d'activités culturelles animées.	450 346-1830	trinityiberville@yahoo.ca www.lesamisdetrinity.com
Art[o] la coop créative	Coopérative d'artistes amateurs et professionnels de la région. Événements et activités culturels (expositions en art visuel, spectacles de musique, littérature, métiers d'art, etc.). [Salle d'exposition : 37, rue Saint-Jacques.]	450 346-9036	administration@cooparto.com www.cooparto.com
Association de badminton du Haut-Richelieu	Pratique du badminton pour tous les niveaux (débutant à avancé).		info@abhr.org – www.abhr.org
Association de basketball de Saint-Jean-sur-Richelieu	Pratique du basketball pour les jeunes, niveau débutant à élite. Concentration sport.		abbstjr@gmail.com – www.basketballstjean.ca
Association de Moto-Tourisme du Haut-Richelieu	Randonnées (tous types de motos) et activités pour les membres dans un environnement convivial et sécuritaire.	450 357-3138	info@amthr.com – www.amthr.com
Association de patineurs artistiques de Saint-Jean (CPA)	Cours de patinage (initiation), patinage artistique et synchronisé, cours privés et compétitions pour les jeunes.		info@cpastjean.com – www.cpastjean.com
Association de Pickleball du Haut-Richelieu	Club promouvant la bonne pratique du sport. Jeu extérieur ou intérieur, pour tous les niveaux (débutant à élite).		ass.pickle.hr@gmail.com – www.aphr.ca
Association de tennis junior du Haut-Richelieu	Cours de tennis pour les jeunes (débutant à élite) en intérieur et extérieur. Concentration sport.	514 833-4015	info@atjhr.qc.ca – www.atjhr.qc.ca
Association des loisirs de St-Edmond	Loisirs de quartier offrant diverses activités (cartes, sacs de sable, baseball poche, pétanque, etc.). Patinoire et fête de quartier.	438 873-9224	adessureault@hotmail.com
Association du football civil de St-Jean-sur-Richelieu	Pratiques et parties (intérieur et extérieur) pour les jeunes de 6 à 17 ans des niveaux : Arome, Moustique, Peewee, Bantam et Midget.	514 209-5985	afcsjfoot@gmail.com www.afcsjfootball.com
Association Québec-France Vallée-du-Richelieu	Activités culturelles et sociales pour développer les liens d'amitié et de coopération entre membres des nations québécoise et française.	450 658-4887 ou 438 525-4171	richardnolet@videotron.ca www.quebecfrancevr.org
Association régionale de Kin-Ball de la Rive-Sud	Pratique du Kin-Ball pour tous les âges. Initiation au sport, tournois, ligue, cours et événements.	450 748-1388	rive-sud@kin-ball.qc.ca
Ballet classique du Haut-Richelieu	Offre variée de cours pour enfants, adultes et parents-enfants : ballet classique (tous les niveaux), initiation à la danse, danse contemporaine, essentrics et pilates. Présentation de spectacles. Camp de jour.	450 348-3945	bchr@videotron.ca www.ballethautrichelieu.ca
Boulo drome des Deux Rives	Jeux de pétanque intérieur comptant dix allées permettant d'accueillir simultanément 60 joueurs. Le site est ouvert de septembre à août, plusieurs jours par semaine.	450 346-0505	boulodromedeuxrives@hotmail.com www.boulodromedeuxrives.com
Cadets de l'air du Canada Escadron 613 de St-Jean/Iberville	Activités destinées aux jeunes de 12 à 18 ans en matière d'aviation et d'aérospatiale. Promotion des bienfaits d'une vie active et saine au travers d'une variété d'activités.	450 358-7301	613.president@cadetsair.ca www.cadetsair.ca/accueil
Capteurs D'Images	Regroupement de passionnés de photographie, pour tous les âges et tous les niveaux. Diverses activités offertes (ateliers, défis, conférences, expositions et sorties).	514 550-8110	info@capteursdimages.ca www.capteursdimages.ca
Cargaison (La)	Collectif créatif en arts multidisciplinaires et en art numérique. Création d'œuvres ou de projets artistiques et activités de médiation culturelle.	514 825-6625	info@lacargaison.org www.lacargaison.org
Centre des œuvres St-Jean	Club social proposant diverses activités de loisir pour ses membres (jeux de cartes, ligue de dards, soirées récréatives, etc.).	450 347-8585	
Cercle de Fermières de L'Acadie	Regroupements de femmes partageant leur savoir sur le tissage et les métiers d'arts (tricot, broderie, couture, courtepoinçonnage, artisanat, etc.). Chaque groupe propose une gamme d'activités variées, autant liées à l'artisanat qu'à des activités de loisir ou des actions communautaires.	514 268-6624 ou 514 704-2285	cfqlacadie.comrec@gmail.com
Cercle de Fermières de Saint-Jean-sur-Richelieu			cfqstjean@hotmail.com
Cercle de Fermières de Saint-Luc		514 924-7613	sbachand22@gmail.com
Cercle de Fermières d'Iberville		450 359-9284	labellel@feyr.com – Page Facebook

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au: organismes.sjsr.ca

ORGANISMES DE LOISIRS, SPORTS ET CULTURELS

Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
Cercle philharmonique de St-Jean	Orchestre à vents explorant divers styles musicaux (classique, populaire, de film, du monde, etc.). Répétitions et concerts.	450 376-7767	info@cpsj.org – www.cpsj.org
Chemins du Québec Compostelle	Chemin de rando-communautaire de 1 200 km de Montréal à Gaspé passant à Saint-Jean-sur-Richelieu. Communauté de randonneurs qui marchent librement en groupe ou individuellement sur l'un des nombreux tronçons proposés.	1 844-644-3249	coordination@cheminduquebec.ca www.quebeccompostelle.com/Chein-du-Quebec
Chevaliers de Colomb du Conseil de Iberville, no : 3206	Activités de financement destinées à soutenir des organismes locaux travaillant auprès de personnes dans le besoin. Activités sociales et rencontres destinées aux membres.	450 346-6575	bollerdec@gmail.com Page Facebook
Chevaliers de Colomb du Conseil de St-Jean, no : 1145	Activités de financement destinées à soutenir des organismes locaux travaillant auprès de personnes dans le besoin. Activités sociales et rencontres destinées aux membres.	579 362-1145	ruest.c@videotron.ca
Chœur les Nénuphars (Le)	Chorale pour les jeunes de 7 à 17 ans. Apprentissages du chant de tous genres et styles, ainsi que la théorie musicale. Concerts.		choeurlesnenuphars@outlook.com
Chœur du Richelieu (Le)	Chorale composée de chanteurs amateurs, ouvert à tous les groupes d'âges. Répertoire varié et concerts.	514 778-9810	choeurredurichelieu@gmail.com www.choeurredurichelieu.qc.ca
Club BMX Haut-Richelieu	Pratique du BMX d'avril à octobre sur piste. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Entraînements et compétitions. Jeunes et adultes.	514 887-2465	comite.bmxhr@gmail.com bmxhr.com
Club cycliste du Haut-Richelieu	Activités de randonnée pour les amateurs de vélos de route de tous les niveaux. Clientèle adulte.		club.cycliste.haut.richelieu@gmail.com www.clubcyclisteduhautrichelieu.com
Club d'athlétisme St-Jean Olympique	Pratique de différentes disciplines de l'athlétisme. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Compétitions (adultes).		stjeanolympique@gmail.com www.stjeanolympique.ca
Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	Activités d'initiation, de formation et de perfectionnement, séances amicales et activités compétitives pour différents groupes d'âges (enfants, ados, adultes et aînés).	450 900-1144	info@echecs-sjsr.com www.echecs-sjsr.com
Club d'escrime Fleuret de Lys de St-Jean	Cours d'escrime pour jeunes et adultes. Différents niveaux offerts (débutant à perfectionnement).	438 491-1668	info@clubfleuretdelys.com www.clubfleuretdelys.com
Club d'ornithologie du Haut-Richelieu	Excursions guidées et observation des oiseaux, conférences, implication dans la protection des milieux fragiles et la sauvegarde des espèces menacées.		communication@clubornithohr.com www.clubornithohr.com
Club de bridge des Richelains	Sessions quotidiennes, cours et activités sociales, pour les joueurs de bridge de tous les niveaux.	450 347-5577	bmongeon@videotron.ca www.bridgemontreal.ca/fr/clubs/des-richelains
Club de Judo du Haut-Richelieu	Cours de Judo et de Judo-Jûjutsu pour tous les groupes d'âges, dont parents-enfants. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Services complémentaires (physiothérapie, aide aux études, etc.). Concentration sport.	450 529-1146	gerald@judohr.com www.clubjudohautrichelieu.com
Club de motoneige Les Sabres région d'Iberville	Regroupement de motoneigistes de tous les âges. Sorties hebdomadaires dans les sentiers du Haut-Richelieu couvrant une distance d'un peu plus de 160 kilomètres, activités de groupes et entretien des sentiers.	514 715-6823	cmsabres@hotmail.com Page Facebook
Club de natation du Haut-Richelieu	Cours de natation de différents niveaux (initiation à or-sénior) pour les jeunes et maîtres-nageurs pour les adultes. Compétitions. Concentration sport.		conseiladm.cnhr@gmail.com www.cnhr-natation.com
Club de scrabble Bravissimots	Parties de scrabble pour les 60 ans et plus.	450 347-7047	atrevily@yahoo.ca
Club de volley-ball du Haut-Richelieu	Pratique du volley-ball de plage de tous les niveaux, pour adultes. Camp jeunesse de volley-ball de plage et volley-ball intérieur pour les jeunes de niveau élite.		info.cvbaudrichelieu@gmail.com www.cvbaudrichelieu.com
Club radio-amateur de la Vallée du Richelieu	Cours pour l'obtention des certificats fédéraux de compétence, certificat de base et supérieur de radioamateur. Réunions mensuelles, conférences, concours en onde, communications en situation d'urgence et ateliers techniques.	514 712-4912	info@ve2cvr.org www.ve2cvr.org
Corps de cadets royaux de l'armée canadienne 2595 - SJ	Activités destinées aux jeunes de 12 à 18 ans afin de vivre des expériences enrichissantes et formatrices en plein air (cartes et boussoles, survie et camping en forêt, randonnées, etc.). Activités reliées aux traditions des cérémonies militaires et de civisme.		2595.comite@lac.qc.ca cadetsstjean.com
Courailleur Saint-Jean-sur-Richelieu (Les)	Pratique de la course à pied pour tous les niveaux dans une approche accessible et favorisant la participation. Clientèle adulte.		courailleurs@gmail.com – www.lescourailleurs.com

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : * organismes.sjsr.ca

ORGANISMES DE LOISIRS, SPORTS ET CULTURELS

Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
École de gymnastique artistique du Haut-Richelieu (Imagym)	Cours de gymnastique destinés aux jeunes offert dans un contexte d'apprentissage récréatif ou compétif. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Concentration sport.	450 358-6546	info@imagym.ca www.imagym.ca
Ensemble pour la Communauté	Organisation d'activités dans la collectivité (soirées dansante, brunch familial, activités communautaires, etc.) et levées de fonds destinées au soutien des jeunes. Organisateur de Nez Rouge.	450 347-5454	info@st-eugene.club
Escadrille nautique Fort St-Jean	Cours de sécurité nautique accrédité par Transports Canada pour l'obtention de la carte de conducteur d'embarcation de plaisance.	450 348-0811	nadeaubernard@hotmail.com www.cps-ecp.ca
Légion royale canadienne filiale Richelieu (Québec 79)	Au service de tous les vétérans et leur famille. Réalisation de divers services communautaires (représentation, accompagnement, services essentiels, etc.), activités commémoratives, levées de fonds, activités sociales, programmes d'éducation pour les jeunes.-	450 357-1390	filiale79@videotron.ca www.filialerichelieu79.com
Ligue de balle-molle mineure Saint-Jean-sur-Richelieu	Pratique de la balle-molle pour les jeunes de niveau débutant.		lbmmsjsr@gmail.com www.facebook.com/LBMM-SJSR
Ligue de baseball mineur de Saint-Jean	Pratique du baseball pour les jeunes de niveau débutant à élite.		president@lbmst-jean.com – www.lbmst-jean.com
Ligue de hockey mineur de Saint-Jean (La)	Pratique du hockey pour les jeunes de niveau débutant à élite. Concentration sport.	450 347-1113	info@lhmsj.com – www.lhmsj.com
Ligue navale du Canada Succursale de St-Jean-sur-Richelieu [Corps de cadets de la Marine Richelieu (CCMRC 168 Richelieu)]	Activités destinées aux jeunes de 12 à 18 ans en matière de matelotage, navigation et voile visant à acquérir des connaissances et compétences.		st-jean@liguenavaleducanada.qc.ca www.cadetsstjean.com
Loisirs St-Gérard (Les)	Association de loisirs de quartier (citoyens bénévoles) proposant diverses activités récréatives et sociales. Organisation d'événements et fête de quartier.	514 746-4345	loisirsstgerard@gmail.com www.facebook.com/Loisirs-St-Gérard
Musée du Haut-Richelieu	Diffusion de l'histoire régionale et promotion de la céramique québécoise ancienne et contemporaine. Visites guidées, expositions et activités variées, ateliers pour enfants et adultes, boutique cadeaux. [Expositions : 182, rue Jacques-Cartier N.]	450 347-0649	info@museeduhaut-richelieu.com www.museeduhaut-richelieu.com
Randonneurs du Haut-Richelieu (Les)	Activités de randonnée pour les adultes amateurs de vélos de route de tous les niveaux, qui partagent le plaisir de rouler en peloton de façon sécuritaire, dans un esprit de respect et d'entraide.		lesrandonneursduhautrichelieu@gmail.com www.lesrandonneursduhautrichelieu.ca
Soccer Haut-Richelieu (Celtix)	Pratique du soccer pour tous les groupes d'âges. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Concentration sport.	450 349-5545	info@celtix.ca – www.celtix.ca
Société d'horticulture Haut-Richelieu	Regroupement de passionnés d'horticulture et d'écologie. Ateliers pratiques, conférences, partage de plantes (printemps), visites de jardins publics et privés, projets spéciaux, etc.	514 746-4774	societehorticulturehr@gmail.com www.fsheq.com/societe-1547
Société nationale des Québécois, région Richelieu-Saint-Laurent	Activités en lien avec la promotion de l'identité québécoise (Mérite en histoire, concours de musique Floredelysé, activités pour souligner la journée nationale des Patriotes, etc.).	450 346-1141	information@snqrsl.quebec www.snqrsl.quebec
Société pour la promotion d'événements culturels du Haut-Richelieu (SPEC)	Promotion d'événements, d'artistes et de musiciens de tous les genres. Conférences, ciné-clubs et théâtre. [Théâtre des Deux Rives : 30, boul. du Séminaire N. / Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean : 190, rue Laurier.]	450 346-6060	info@spec.qc.ca www.spec.qc.ca
Théâtre de Grand-Pré	Productions théâtrales annuelles et billets de saison. Ateliers de théâtre pour tous groupes d'âge. Concentration Arts-Études.	Billetterie : 450 358-4978	theatredegrandpre@gmail.com www.theatredegrandpre.ca
Théâtre Loup-Garou	Productions en intervention sociale et de milieu. Ateliers d'écriture et d'improvisation; ateliers en francisation et alphabétisation (adultes). Une production théâtrale en avril-mai. Théâtre sur mesure offert à tout organisme qui désire aborder un ou plusieurs thèmes, de l'écriture à la représentation.	450 684-0817	theatreloupgarou@gmail.com www.facebook.com/p/Theatre-Loup-Garou
Tribut Triathlon	Pratique du triathlon (vélo, course, natation) de niveau débutant à élite. Clientèle jeune, famille et adultes.		info@tributtriathlon.ca – www.tributtriathlon.ca
Ultimate St-Jean	Pratique de ultimate frisbee pour les jeunes et les adultes. Différents niveaux offerts (débutant à élite).	514 929-3053	info@ultimatetestjean.com – www.ultimatetestjean.com
Union musicale d'Iberville (L')	Orchestre à vents de musique d'harmonie formé de musiciens de tous âges (relève et senior). Enseignement sur mesure, cours en groupe ou individuel.	450 334-0521	umi1927@yahoo.ca www.unionmusicale.org

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : organismes.sjsr.ca

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL			
Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
Actions dépendances	Volet prévention des dépendances : promotion de la santé et prévention des dépendances auprès des jeunes et des adultes, à travers des ateliers, formations et conférences. Volet itinérance : recherche de logement et accompagnement à la stabilité résidentielle pour adultes vivant une situation d'itinérance ou à risque de le devenir; hébergement d'urgence temporaire et divers services d'accompagnement.	450 346-6472	info@actionsdependances.org www.actionsdependances.org
Alternative Aliment-Terre	Soutien à la création d'initiatives collectives visant la réduction du gaspillage et l'autonomie alimentaire.	438 378-9109	coordination@aliment-terre.org www.aliment-terre.org
Association de la fibromyalgie région Montérégie (AFRM)	Aide et soutien aux personnes atteintes de cette maladie ; information, écoute (sur place ou par téléphone), activités et support aux membres (groupes de soutien et d'entraide), sensibilisation du grand public.	450 928-1261	info@fibromyalgiemonteregie.ca www.fibromyalgiemonteregie.ca
Carrefour Jeunesse-Emploi comtés Iberville/St-Jean	Accompagnement et soutien aux jeunes adultes de 16 à 35 ans dans l'élaboration de leur projet de vie en lien avec le retour aux études, l'intégration en emploi, la persévérance scolaire, l'autonomie sociale, le développement d'un projet personnel ou toute autre initiative visant à améliorer les conditions de vie des jeunes de la communauté.	450 347-4717	cje.st-jean@cje-isj.com www.cje-isj.com
Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	Recrutement, formation et références de bénévoles pour des organismes locaux. Projets et services à la communauté : boutique familiale, épicerie sociale Épi'Soc, activités de loisirs, soutien à domicile (popote roulante, transports médicaux, etc.) et divers services à la population (jardins communautaires, clinique d'impôts, rédaction, etc.).	450 347-1172	info@cabiberville.org www.cabiberville.org
Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu	Recrutement, formation et références de bénévoles pour des organismes locaux. Projets et services à la communauté : dépannage alimentaire, répit et soutien aux aidants naturels, soutien à domicile (transports médicaux, aide aux courses, visites amicales, etc.) et divers services à la population (clinique d'impôts, conférences, rédaction de formulaires, etc.).	450 347-7527	info@cabstjean.org www.cabstjean.org
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes - Montérégie (CAAP)	Assistance et accompagnement pour porter plainte concernant : - les soins et services offerts dans le réseau de la santé et des services sociaux; - les problèmes et litiges relatifs aux baux des locataires en RPA (résidences privées pour ainés).	450 347-0670	caap@caapmonteregie.ca www.caapmonteregie.ca
Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville (CCPSHRR)	Services d'aide, de soutien, d'intervention et d'hébergement temporaire aux personnes qui font face à une situation de crise ou de crise suicidaire et qui désirent entreprendre une démarche visant leur rétablissement. Intervention téléphonique 24 h/7 j, groupe de soutien, services-conseils aux professionnels, formations et activités de sensibilisation.	450 348-6300 1 866-277-3553	administration@ccpshrr.ca www.ccpshrr.ca
Centre de Partage Communautaire Johannais (C.P.C.J.)	Vente d'articles usagés, collecte de meubles à domicile et dépannage ponctuel aux personnes vivant une situation d'urgence. [Friperie : 280, rue Mercier. Meublerie : 150, rue Foch.]	450 347-6711	info@cpcjohannais.com www.cpcjohannais.com
Club Richelieu St-Jean	Aide à la jeunesse et l'épanouissement de la personnalité ainsi que promotion de la langue française et de la franco-phonie. Activités de financement et événements (Dictée Richelieu, Fête de la pêche).	514 602-2950	jacques@charette.ca www.facebook.com/clubrichelieustjean
Collectivement Elles	Centre d'éducation populaire en condition féminine. Activités et services variés : cuisine collective, conférences, cafés-rencontres, intervention, groupe autogéré, cliniques juridiques, ateliers culinaires, jardins collectifs, etc.	450 346-0662	registrariat@cfhr.ca collectivementelles.ca
Comité chômage du Haut-Richelieu et du Suroît	Défense et promotion des droits des chômeurs et chômeuses (assurance emploi). Sessions d'information; préparation et suivi des demandes d'appel; accompagnement dans les démarches de révision d'appel devant le tribunal de la sécurité sociale.	450 357-1162 1 877-357-1162	info@cchr.ca www.comitechomagehrs.org
Comité de dépannage de L'Acadie	Dépannage alimentaire d'urgence ou occasionnel (personnes seules ou familles du secteur) et collecte de nourriture (ex. Guignolée annuelle). Services offerts à la communauté : cuisine collective, jardin collectif, transport médical, activités sociales, etc.	450 347-8169 (cuisine)	gilbertproulx@videotron.ca www.lacadiehautrichelieu.com
Entourage Santé Mentale	Soutien et services aux membres de l'entourage d'une personne présentant un trouble de santé mentale. Écoute, interventions psychosociales et accompagnement personnalisé vers les ressources du milieu.	450 346-5252	info@entouragesantementale.ca www.entouragesantementale.ca
Étoile pédiatrie sociale en communauté du Haut-Richelieu (L')	Soutien aux enfants (0-18 ans) du centre-ville du Vieux-Saint-Jean et d'Iberville vivant en situation de vulnérabilité. Soins médicaux, psychosociaux, thérapeutiques et conseils juridiques. Activités de soutien au développement global.	450 346-7288	info@letoilehr.ca www.letoilehr.org
Famille à Coeur	Maison de la famille soutenant le mieux-être individuel et familial. Services et ateliers pour parents ou membre de la famille : conférences, accompagnement prénatal et postnatal, halte garderie et services de répit, soutien au deuil périnatal, etc.	450 346-1734	familieacoeur@familieacoeur.qc.ca www.familieacoeur.qc.ca

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au: *organismes.sjsr.ca

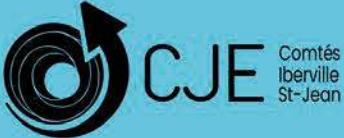
ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL			
Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
Fondation pour l'art thérapeutique et l'art brut au Québec (La) [Les Impatients]	Vient en aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale par le biais de l'expression artistique, en offrant des ateliers de création qui favorisent les échanges avec la communauté, par la diffusion des réalisations produites en atelier.	514 842-1043	info@impatients.ca www.impatients.ca
Grands Frères et Grandes Sœurs de St-Jean-sur-Richelieu	Jumelage et mentorat inspirants d'un adulte bénévole auprès d'un jeune (6-17 ans) afin qu'il révèle son plein potentiel et s'ouille positivement pour l'avenir.	450 774-8723	info.monteregie@grandsfreresgrandessoeurs.ca www.gfgsm.org
Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être (G.E.M.E.)	Contribuer au mieux-être de la collectivité en venant en aide aux adultes de 18 ans et plus souffrant de troubles anxieux. Sa mission est de faire connaître et de démythifier la problématique liée à l'anxiété en général : communiquer de l'information, des outils concrets et offrir des services à ses membres pour apprendre à diminuer l'intensité et la durée de leur anxiété, dans le but de mieux se sentir.	450 332-4463 1 866-443-4363	info@groupegeme.com www.groupegeme.com
Inclusion	Promotion des droits, intérêts et devoirs des personnes bénéficiaires de la sécurité du revenu et à faible revenu, prévention de certains abus et formes de discrimination dans la communauté et formation.	450 346-7369	inclusion@videotron.ca www.organismeinclusion.org
Jeunes adultes gai.e.s (JAG)	Sensibilisation, soutien et référencement liés à la diversité affective, sexuelle et de genre. Rencontres individuelles ou de groupe, ateliers et formations adaptés aux milieux scolaires et professionnels, éducation à la santé sexuelle et services adaptés aux ainé.e.s.	450 774-1349	info@lejag.org www.lejag.org
Justice alternative du Haut-Richelieu	Activités éducatives et accompagnement dans la résolution de conflits entre citoyens (médiation citoyenne). Projet estival d'enlèvement de graffitis impliquant les jeunes (Degraf).	450 347-1799	direction@jahr.ca www.jahr.ca
Maison d'Accueil Le Joins-Toi	Services de réinsertion sociale et de maintien dans la communauté de contrevenants adultes.	450 358-6334	administration@maisonjoinstoi.org www.maisonjoinstoi.org
Maison des jeunes - Secteur Saint-Jean Maison des jeunes le Dôme inc.	Lieux de rencontre animés où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, peuvent se regrouper et se développer positivement par diverses activités récréatives et sociales.	450 346-2147	mdjledome@qc.aira.com https://mdjledome.godaddysites.com
Maison des jeunes - Secteur St-Luc Action Jeunes St-Luc «L'Adothèque»		450 359-4334	adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
Maison des jeunes - Secteur Iberville Carrefour-jeunesse d'Iberville		450 347-4419	mdjiberville@hotmail.com www.mdjiberville.org
Maison Hina	Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale, avec ou sans enfants. Soutien et écoute téléphonique, accueil et suivi individuel en dévictimation, ateliers de groupe, intervention jeunesse, suivi mère-enfants et accompagnement juridique.	450 346-1645	info@maisonhina.com www.maisonhina.com
Maison Le Point commun	Ressource de soutien dans la communauté aux personnes adultes volontaires et ayant des troubles persistants de santé mentale. Consultations individuelles, groupes de soutien et activités variées.	450 346-5706	info@pointcommun.ca www.maisonlepointcommun.org
Mère en action	Services adaptés aux besoins des mères et de leurs enfants dans le but d'améliorer leurs conditions de vie. Centre de jour, ateliers et activités variés (avec halte-garderie gratuite), soutien et accompagnement, rencontres individuelles, sorties et références.	450 348-4330	info@mereenaction.ca www.mereenaction.ca
Mouvement S.E.M. (sensibilisation pour une enfance meilleure)	Promotion du respect de l'enfant par des activités de prévention, d'éducation et d'intervention (aide aux devoirs, stimulation préscolaire, intervention auprès des familles, etc.).	450 348-0209	reception@mouvementsem.com www.mouvementsem.org
Parents-Secours Saint-Jean-sur-Richelieu	Réseau de foyers refuges sécuritaires destinés aux enfants et aînés. Activités de prévention et d'éducation : visite d'écoles et CPE, cours de premiers soins.	450 349-4681	parents-secours.saint-jean-sur-richelieu@hotmail.com www.parents-secours.jmdo.com
Passe-moi la puck	Intervention, sensibilisation et accompagnement, par le biais du travail de rue, auprès des personnes vulnérables et marginalisées. Services personnalisés d'aide de première ligne, d'écoute, d'accompagnement, de dépannage, de renseignement et de référence.	438 399-0190	direction@passemoilapuck.ca www.facebook.com/passemoilapuck

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au: organismes.sjsr.ca

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
Porte Ouverte (La)	Centre d'alphabétisation, de francisation et d'éducation populaire offrant des activités éducatives et sociales. [Centre du livre usagé (collecte et vente) : 81, rue Frontenac.]	450 346-3283	coordolpo@gmail.com www.laporteouvertehautrichelieu.com
Quartier de l'emploi - COFFRE (Centre d'orientation et de formation pour femmes en recherche d'emplois)	Accompagnement à l'intégration au marché du travail destiné aux femmes adultes. Recherche d'emploi, orientation professionnelle, élaboration de CV, préparation aux entrevues, formations, etc.		st-jean@coffre.ca www.coffre.ca
Quartier de l'emploi - Droit à l'emploi (D.E.)	Accompagnement à l'intégration socioprofessionnelle des personnes adultes sans emploi. Recherche d'emploi, transition de carrière ou retour en emploi, orientation professionnelle, élaboration de CV, préparation aux entrevues, formations et perfectionnement, etc.	450 347-6101	st-jean@droitalemploi.ca www.quartierdelemploi.ca
Quartier de l'emploi - L'ANCRE (L'accueil, Accompagnement des Nouveaux arrivants et Conseils en Recherche d'Emploi)	Accompagnement à l'intégration des personnes issues de l'immigration et soutien aux entreprises ou organismes dans leur recherche et intégration de celles-ci en milieu de travail. Services d'accueil, de conseil et de recherche variés (logement, écoles, garderies, emploi, etc.).		info@lacre.ca www.lacre.ca
Société Alzheimer du Haut-Richelieu	Groupes de soutien pour aidants et service de répit. Consultations individuelles et familiales, conférences, prêt de documents, vidéos, etc. Accompagnement dans les démarches auprès du réseau. Activités et stimulation pour les personnes atteintes.	450 347-5500	info@sahr.ca www.sahr.ca
Société de St-Vincent-de-Paul (Conseil particulier de Saint-Jean)	Soutien aux personnes en situation de pauvreté. Dépannage alimentaire, aide matérielle et visites à domicile. [Service de banque alimentaire : 150, rue Laurier. Comptoir vestimentaire : 747, rue Saint-Jacques.]	450 358-1222	direction@ssvpstjean.org www.ssvpstjean.org
Conférence St-Vincent-de-Paul de Saint-Luc	Soutien aux personnes en situation de pauvreté. Dépannage alimentaire, aide matérielle et visites à domicile. [Comptoir familial : 55, rue des Échevins.]	450 349-1553	ssvpluc@gmail.com www.ssvp-st-luc.org
Santé mentale Québec - Haut-Richelieu	Sensibilisation et promotion de la santé mentale. Centre de jour offrant des activités de créativité, récréatives et psychoéducatives. Service de transport médical/thérapeutique et programme d'insertion socio-professionnelle.	450 346-5736	direction.smq-hr@bellnet.ca www.smqhr.ca
Soutien Lactéa	Soutien en allaitement et accompagnement des mères. Ateliers thématiques, groupes de rencontre, jumelage, consultation, conférences et boutique. Activités de promotion et de sensibilisation à la population en général.	450 895-3554	info@lactea.org www.lactea.org
Soutien Spécialisé aux Ressources Communautaires (SSARC)	Dédié à aider et à habiliter les personnes de tous âges à accéder aux services de santé et sociaux, à l'information, aux ressources, aux programmes et aux activités en anglais sur la Rive-Sud.	514 980-8900	hrr@arc-hss.ca www.arc-hss.ca



C'est le moment de chercher ton job pour l'été !

Tu ne sais pas par où commencer ?

Viens nous voir !

Nous t'accompagnons dans ta recherche en fonction de tes intérêts.

GRATUIT

15-35 ANS




Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : *organismes.sjsr.ca

ORGANISMES POUR PERSONNES ÂINÉES

Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
Aînés de L'Acadie (Les)	Variété d'activités sociales, de loisir, sportives et culturelles destinées aux 50 ans et plus (danse, cartes, pétanque, sorties, jeux, etc.). Pour nouer de nouvelles amitiés ou consolider les anciennes.	450 357-2386	gilbertproulx@videotron.ca www.aineslacadie.com
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, section des Forts et des Jardins (A.Q.D.R.F.)	Promotion et défense des droits par diverses actions : participation citoyenne, consultations, manifestations publiques, campagnes, etc. Séances d'information, de formation et de sensibilisation favorisant le développement des aînés et de leurs proches (dinners-conférences).	450 357-9545	desfortsdesjardins@aqdr.org www.aqdr.org/desfortsdesjardins
Club de l'Âge d'Or Saint-Luc	Lieu de rencontres, de sorties, d'activités et de cours divers destinés aux personnes de 50 ans et plus.	450 349-6223	www.facebook.com/clubdelagedorstluc
Club des 3 fois 20 ans de Saint-Jean	Lieu de rencontres, de sorties, d'activités et de cours divers destinés aux personnes de 60 ans et plus.	438 410-5813	
Club FADOQ Iberville		450 346-8783	secretaire@fadoqiberville.org
Club FADOQ île Ste-Thérèse Talon	Variété d'activités sociales, de loisir, sportives et culturelles destinées aux 50 ans et plus (danse, cartes, pétanque, sorties, jeux, etc.). Pour nouer de nouvelles amitiés ou consolider les anciennes.	514 710-6126	jeannadon@hotmail.com – www.cfist.blogspot.com
Club FADOQ Saint-Jean-sur-Richelieu		450 347-4500	fadoqstjean@gmail.com – www.club.fadoq.ca/N023
Comité AUTAM Haut-Richelieu (Université du 3e âge)	Variété d'activités pédagogiques (cours, conférences, ateliers) favorisant l'acquisition de connaissances, l'intégration sociale et culturelle, l'épanouissement, la convivialité et ce, tout en valorisant le plaisir d'apprendre des personnes de 50 ans et plus.	438 523-7835	francine.boisvert3@usherbrooke.ca www.usherbrooke.ca/uta
Cyclo Action	Regroupement de passionnés de vélo de différents niveaux, dont les excursions ponctuelles s'étendent à différents secteurs de la Montérégie. Promouvoir la pratique de ce sport principalement sur pistes cyclables, favoriser la socialisation et briser l'isolement par des sorties en groupes, et encourager un mode de vie actif.	514 776-5114	cyclo.action@gmail.com
Destination 50+	Lieu d'activités et de rencontres sociales destiné aux 50 ans et plus. Offre une programmation diversifiée et accessible par le Centre ou des organismes présents (ex. quilles virtuelles, curling sur tapis, Viactive, etc.).	450 347-4500	info@destination50plus.org

SEMAINE DE RELÂCHE

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES
grand-parent | petit-enfant

RELÂCHE en famille
du 2 au 5 mars

ATELIERS CRÉATIFS
Façonnage d'argile, peinture acrylique, peinture sur céramique, art nature, pastels, créations variées.
Lundi 2 mars - Mercredi 4 mars - Jeudi 5 mars
3 ateliers de 2h par jour : 10h00 | 14h00 | 18h00

DANSE COUNTRY
Lundi 2 mars
19h00 à 21h00

ZUMBA
Mercredi 4 mars
10h00 à 11h00

10 \$ PAR ACTIVITÉ

- Tarif pour 1 adulte responsable + 1 enfant
- Inscription obligatoire

Suivez-nous sur Facebook :

INFORMATIONS | INSCRIPTIONS

450 347 4500
info@destination50plus.org
125 Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

ORGANISMES POUR PERSONNES HANDICAPÉES

Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
Association des traumatisés crano-cérébraux de la Montérégie (ATCCM)	Soutien aux personnes ayant subi un traumatisme crano-cérébral (TCC) et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC), ainsi qu'à leurs proches. Services de soutien psychosocial, activités de maintien et développement des acquis, répit, conférences et références.	1 877-661-2822 450 446-1111	atcc@atccmonteregie.qc.ca www.atccmonteregie.qc.ca
Association PAUSE (Pour l'Accessibilité Universelle, le Soutien et l'Engagement)	Soutien et activités pour les personnes âgées de 5 ans et plus ayant une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA) associé ou non à une déficience physique : répit par le loisir, camp de jour, intégration sociale, soutien, référence et défense des droits.	450 347-2324	info@associationpause.org www.associationpause.org
Autismopolis	Activités de socialisation pour les 13 ans et plus ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) sans déficience intellectuelle afin de favoriser les habiletés sociales. Programme de préparation à l'emploi destinés aux adultes avec TSA, afin de soutenir l'intégration et le maintien d'un emploi.	450 895-1470	administration@autismopolis.com www.autismopolis.com
Centre Éducatif et de Loisirs en Déficience Intellectuelle (Centre ELODI)	Centre de jour offrant aux personnes adultes vivant avec une déficience intellectuelle et à leurs familles ou substituts, diverses activités éducatives, sociales, culturelles et de loisir dans le but de développer leurs habiletés et de maintenir leurs acquis.	450 347-7472	direction@lecentreelodi.org lecentreelodi.org
Olympiques spéciaux Québec du Haut-Richelieu	Activités sportives pour les personnes ayant une déficience intellectuelle : athlétisme, basketball, boccia, gymnastique rythmique, natation, quilles, raquette et soccer.	514 781-2306	boumarcel@outlook.com www.facebook.com/osqhastrichelieu
Parrainage civique du Haut-Richelieu	Jumelage entre bénévoles et personnes ayant une déficience (intellectuelle et/ou physique, trouble du spectre de l'autisme, santé mentale) dans une approche d'inclusion. Formation pour les bénévoles. Offre variée d'activités sociales, événements et sorties.	450 347-8091	info@parrainageciviquehr.com www.parrainageciviquehr.com
Regroupement des personnes handicapées région du Haut-Richelieu	Représentation et offre de services pour personnes handicapées (logements adaptés, chambres de répit, transport adapté, etc.). Offre variée d'activités socioculturelles et récréatives.	450 347-6041	olalonde@rphrhr.com www.rphrhr.com
Regroupement des usagers du transport adapté et collectif du Haut-Richelieu (RUTACHR)	Défense et promotion des droits collectifs et individuels des personnes handicapées utilisant le transport adapté. Accompagnement et soutien pour obtenir un statut d'admissibilité ou lors de plaintes à formuler.	450 542-9635	direction@rutachr.com www.rutachr.ca
Réseau Surdité Montérégie	Promotion de l'autonomie des personnes sourdes et malentendantes en offrant des services accessibles en LSQ (Langue des signes québécoise). Activités variées, accompagnement, conférences, cuisine collective, etc.		info@reseausurditemonteregie.org www.reseausurditemonteregie.org
Société lucoise des personnes handicapées actives	Intégration sociale des personnes handicapées, défense de leurs droits et sensibilisation de la communauté à leurs besoins et intérêts. Rencontres sociales, activités physiques et culturelles pour les membres.	514 577-5822	societe_lucoise@hotmail.com



Activités gratuites pour les personnes à faible revenu

**INFO: SPEC du Haut-Richelieu / Théâtre des Deux Rives
30, boul. du Séminaire Nord (porte extérieure 3)
450 358-3949 | info@acces-loisirs.ca | www.acces-loisirs.ca**



Saint-Jean-
sur-Richelieu



Tu penses
déjà à l'été

Nous
aussi.

Travaillons ensemble.

Notre camp de jour recrute des animateurs et accompagnateurs.

* sjsr.ca/camp

Photo: Jessica Vens Gaboriau

Collecte de sang

17 ET 18 MARS
13 h à 20 h

DESTINATION 50+
(Centre des Aînés Johannais)

125, rue Jacques-Cartier Nord



PRENDRE RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE
AU 1800 343-7264

**Héma
Québec**

**COLLECTE DU MAIRE,
M. ÉRIC LATOUR**



VILLE DE
SAINT-JEAN-
SUR-RICHELIEU

CENTRE DES SPORTS DE LA GARNISON SAINT-JEAN

Ouvert à tous !

- Utilisation / Location de plateaux sportifs :

Intérieurs : pickleball, badminton, volleyball, basketball, piste de course
Extérieurs : soccer, baseball, volleyball de plage, deck hockey

- Programme d'entraînement personnalisé

- Cours de groupe : spinning, yoga, Zumba, bootcamp, et plus encore !
- Mur d'escalade
- Tir à l'arc intérieur
- Camp de jour plein soleil

PROGRAMMATION
EN COURS



POUR INFORMATION ET INSCRIPTION
450 358-7099 # 7262 • info@loisirst-jean@forces.gc.ca



NOUVEAUTÉ !

Activités et sorties plein air
Prêt d'équipement plein air

GRATUIT

Avec le Programme Circonflexe !

circonflexe

Prêt-pour-bouger



Passe partout



Programme éducatif gratuit pour les enfants de 4 ans et leurs parents
Septembre à juin

Faciliter la transition entre la famille, le milieu de garde et le milieu scolaire.

Apprivoiser l'école de manière positive et progressive.

Pour s'inscrire
et en savoir plus



Centre
de services scolaire
des Hautes-Rivières
Québec

Ménage du printemps ?

Je donne mes biens AVEC SOIN !

Pensons aux bénévoles qui récupèrent les dons :

- ✓ Je dépose mes biens dans un sac
- ✓ Je donne des vêtements et petits articles en bon état
- ✗ Je ne donne pas ce qui est taché, brisé ou non fonctionnel
- ✗ Je ne laisse aucun don sur le sol



📍 Localisez les cloches de dons sur le territoire: sjsr.ca/don-vetements

Donnez localement!

SATELLITES ARTISTIQUES

Ateliers de création collective pour tous!

Pascale Hébert
22 février

Benoit Granger
8 mars

Evens Girard
29 mars

Jean Guillet
26 avril

Inscription :
sjsr.ca/satellites-artistiques

Québec

Entente de développement culturel

Boulodrome des Deux Rives

Pour le plaisir de la pétanque intérieure

VENEZ JOUER À LA PÉTANQUE SUR 10 ALLÉES INTÉRIEURES DANS UNE AMBIANCE AMICALE!

Pour tous les détails, contactez-nous!

PÉTANQUE LIBRE
Lundi, mercredi, vendredi et dimanche : dès 13 h
Mardi dès 18 h 30

Jeudi et samedi : réservé aux tournois et aux locations privées

ACTIVITÉS DE GROUPES
Possibilité de réserver l'espace pour des événements privés

Inscription 30 minutes à l'avance pour toutes les activités

287, 12^e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville)
450 346-0505 / boulodromedeuxrives@hotmail.com / boulodromedeuxrives.com