

Guide des loisirs à conserver

Programmation automne - hiver 2017-2018

Municipalités secteur **OUEST** de Portneuf

 Saint-Gilbert page 1	 Saint-Alban pages 2-3	 Saint-Ubalde pages 12
 Saint-Thuribe pages 1-2	 Deschambault-Grondines pages 3-4-5	 Saint-Casimir pages 10-11-12



Le guide des loisirs est une initiative du comité des loisirs de l'ouest

DÉJEUNERS-CONFÉRENCE

sur des thèmes variés comme la santé, les voyages, la retraite, la culture seront présenté aux dates et endroits ci-dessous. Le coût pour le déjeuner et la conférence est de 10 \$.

Jeudi 12 octobre Saint-Marc-des-Carrières (Centre communautaire)	Jeudi 15 mars Deschambault-Grondines (salle Paul Benoît) MOIS DE LA NUTRITION	Jeudi 12 avril Saint-Casimir (Hôtel de ville ou Vieux Couvent)
Lundi 30 octobre Deschambault-Grondines (Le Pitte Brulerie)	Jeudi 15 février Saint-Marc-des-Carrières (Centre communautaire)	

Merci à nos partenaires

**Desjardins**
Caisse de l'Ouest de Portneuf

Siège social : Saint-Marc-des-Carrières

Centres de services :
Deschambault
Lac-aux-Sables

Centre de services automatisé :
Notre-Dame-de-Montauban
Grondines
Saint-Alban

T : 418 268-3521
1 800 550 3521

**Michel Matte**
DÉPUTÉ DE PORTNEUF

COLLABORATEUR et fier PARTENAIRE !

418 268-4670 | Sans frais : 1 855 383-0712 | michel.matte.port@assnat.qc.ca
1780, boul Bona-Dussault bureau 154, Saint-Marc-des-Carrières G0A 4B0



Municipalité de Saint-Gilbert

110, rue Principale, Saint-Gilbert (Québec) G0A 3T0
Téléphone : 418 268-8194 • Télécopieur : 418 268-6466
Courriel : saint-gilbert@globetrotter.net
Site internet : www.municipalite.saint-gilbert.qc.ca

La municipalité de Saint-Gilbert accepte de rembourser jusqu'à un maximum de 100 \$ les frais supplémentaires d'inscription pour les enfants de moins de 18 ans à une activité de loisirs non offerte sur le territoire de la municipalité de Saint-Gilbert et ce, sur réception du reçu de l'organisme concerné sur lequel les frais supplémentaires seront clairement identifiés.

TERRAINS DE SPORT

- Patinoire couverte avec murs de toiles
- Aire d'accueil avec services pour cyclistes (fin le 10 octobre)
- Tennis (fin le 10 octobre)

LOCATION D'ESPACES

Pour toutes les activités corporatives, familiales et amicales



La municipalité loue à la journée ses espaces.

- **Préau** 100.\$/événement
- **Salle** 75\$/événement

ORGANISMES

- **Cercle des fermières**
(Ateliers, marché aux puces, etc...)
Présidente : Carmen Bilodeau
Téléphone : 418 268-8948
- **Club de l'âge d'or**
Présidente : Annette Julien-Gignac
Téléphone : 418 268-3624

BIENVENUE À TOUS!



Municipalité de Saint-Thuribe

238, rue Principale, Saint-Thuribe (Québec) G0A 4H0
Téléphone : 418 339-2171 • Télécopieur : 418 339-3435
loisirs.st-thuribe@netcourrier.com
Responsable des loisirs : Nancy Trottier
Site internet : www.st-thuribe.net

La municipalité de Saint-Thuribe accepte de rembourser la différence entre le prix résident et non-résident du coût d'inscription pour les enfants de moins de 18 ans à une activité de loisirs non offerte sur le territoire de la municipalité et ce, sur réception du reçu de l'organisme concerné sur lequel les frais supplémentaires seront clairement identifiés. Le remboursement s'applique uniquement pour les municipalités de la MRC de Portneuf.

LOCAUX DISPONIBLES :

Salle l'Orée des bois
375A rue principale
capacité de 125 personnes
Coût : 90\$ résident et 130\$ non-résident
Cuisine : Surplus de 15\$ résident et 25\$ non-résident
Un dépôt de 20\$ est exigé pour la propreté des lieux

ACTIVITÉS AUTOMNE-HIVER

PROGRAMME VIE-ACTIVE

Jours : Lundi : 9h30 à 10h30
Jeudi : 9h30 à 10h30

Endroit : Salle municipale l'Orée des Bois
Date : Tous les lundis et jeudis début le jeudi 7 septembre au 14 décembre et l'activité sera de retour en janvier.
Coût : Gratuit
Responsable de l'activité : Marie Gilbert
Tél. : 418 339-2299

FÊTE AUX SUCRES

Repas traditionnel de cabane à sucre.
Endroit : Salle municipale l'Orée des Bois
Date : Avril 2018 (date à déterminer)
Pour information : France Lachance ou Lise Chalifour
Tél. : 418 339-2500 ou 418-339-2729

BINGO

Endroit : Salle communautaire l'Orée des Bois
Date : 29 octobre 2017 à 13h00
Pour information : Jocelyne Sansregret
Tél. : 418-339-2482

DÎNER DE NOËL

Endroit : Salle communautaire l'Orée des Bois
Date : 26 novembre 2017 à 11h30
Pour information : Jocelyne Sansregret
Tél. : 418-339-2482

CARNAVAL DES GÉNÉRATIONS

Endroit : Salle communautaire l'Orée des Bois et terrain des loisirs
Date : 24 et 25 février 2018
Programmation à venir
Pour information : Jocelyne Sansregret
Tél. : 418 339-2482

SERVICES OFFERTS

Patinoire

Une nouvelle patinoire est à la disposition des jeunes et moins jeunes pour s'amuser entre amis

Suivez-nous sur notre page Facebook :« Saint-Thuribe »

Journal Municipal « Le Thuribien » :

Responsables : la municipalité de Saint-Thuribe
Courriel : info@st-thuribe.net
Pour consulter le journal en ligne : www.st-thuribe.net sous l'onglet *Services en ligne*



Municipalité de Saint-Alban

241, rue Principale, Saint-Alban (Québec) G0A 3B0
Téléphone : 418 268-8026 • Télécopieur : 418 268-5073
loisirs@st-alban.qc.ca www.st-alban.qc.ca
Responsable : Jean-Philippe Rochon 418 283-2660
et Anick Dion 418 559-4438

*Saint-Alban,
une harmonie
à explorer*



La municipalité et de nombreux organismes du milieu offrent des services autour des ressources et des infrastructures suivantes :

- Aires de pique-nique
- Allées de pétanques
- Bibliothèque municipale
- Camping, quelques aires sans services
- Centre communautaire Fernand Marcotte pour les réunions de clubs sociaux
- Centre d'interprétation et sites patrimoniaux
- Centre Internet Saint-Alban Desjardins
- Centre de loisirs
- Chalets à louer dans des décors variés et enchanteurs
- Location d'équipements de tous genres pour la pratique de divers sports
- Mini-golf
- Parcs pour les tout-petits et leurs parents
- Parc récréatif pour les plus grands
- Patinoire extérieure et sentier de patin
- Pêche
- Pistes cyclables
- Rampes de mise à l'eau d'embarcations
- Randonnées en traîneau à chiens
- Sentiers pédestres
- Sentiers de ski de fonds
- Sentiers de raquette
- Sentiers de quad
- Sentiers de motoneiges
- Terrain de basketball
- Terrain de pickelball
- Terrain de golf de 18 trous
- Terrain de volleyball sur plage
- Terrain de soccer
- Surface de Dek Hockey

BIBLIOTHÈQUE BIBLIO-CHUT!

RÉSEAU BIBLIO DE LA CAPITALE NATIONALE ET DE LA CHAUDIÈRE-APPALACHES (RÉSEAU BIBLIO)

Description : Prêts de livres, revues, bd, albums jeunesse et expositions
Wi-Fi disponible sur place

Horaire :

Lundi : 14h à 16h
Mardi et jeudi : 18h30 à 20h
Mercredi : 10h à 12h45

Endroit : 179, rue Principale (Sous-sol Centre Fernand Marcotte)

Pour informations :

Nom du responsable : Francine Lanouette
Téléphone : 418 268-3557 ou 418 268-5197



FÊTE ALBANOISE AU CENTRE DES LOISIRS DE ST-ALBAN

Quand : Les 8 & 9 septembre 2017

Horaire : Vendredi 8 septembre : début du tournoi deckhockey
Samedi 9 septembre : 8h30 à 23h00

Description : Des tournois sportifs, jeux gonflables, une épluchette de blé d'inde & des hot dog, un magicien, du maquillage et sculpture de ballons, un souper poulet BBQ et un duo de musiciens. Vous ne pouvez pas manquer cette occasion de vous rassembler au village.

Noms des responsables : Jean-Philippe Rochon et Anick Dion

Téléphones : 418 286-8026 et 418 559-4438

SPECTACLE DE L'ACCORDÉONISTE DENIS CÔTÉ

Description : Denis Côté (15 juillet 1950, Sainte-Christine-d'Auvergne (comté de Portneuf)) est un accordéoniste canadien du folklore québécois. Il est aussi un animateur, un chanteur et un comédien. Denis Côté est attiré par la musique folklorique et l'accordéon dès l'âge de 15 ans. En 1965, il a commencé à animer des noces. Il jouait seul mais, lorsqu'il a commencé à jouer à la télévision, il a joué avec le groupe *Constellation*. Un groupe de renommée dans Portneuf.

Horaire : Samedi le 23 septembre de 19h30 à 21h00 au gymnase de l'école Du Goéland

Coût : 10 \$ par billet adulte et 5 \$ par enfant en vente au bureau municipal ou Chez Alimentation DuSablou, place limitée, premier arrivé premier servi

Nom de la responsable : Anick Dion au 418 559-4438 ou 418 286-8026

RALLYE CONCOURS-PHOTOS À LA DÉCOUVERTE DE 20 TRÉSORS DE SAINT-ALBAN

Horaire : Samedi le 30 septembre de 13h00 à 16h00

Description : Vous aimeriez découvrir 20 trésors de St-Alban et vivre la commémoration de l'œuvre de Jean-Noël Côté, **venez nous rencontrer en voiture à l'École Le Goéland à 13h00 avec un cellulaire ou votre appareil photo** afin de trouver et prendre en photos

SECTEURS DES GORGES DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE

Description : Un parc sur le thème Nature, Culture, Aventure, au cœur des municipalités de l'ouest de Portneuf.

Activités : Raquette, randonnée pédestre, location de chalets, Glissade Bienvenue aux groupes !

Responsable : Parc Naturel Régional Portneuf
Coordonnées : 418 284-4232, info@natureportneuf.com

www.natureportneuf.com

PATINOIRE EXTÉRIEURE ET SENTIER DE PATIN

Description : Venez prendre l'air et vous amusez avec nous ! En plus de pouvoir profiter de la patinoire extérieure, vous pouvez venir vous réchauffer au Centre des Loisirs, là où plusieurs jeux sur table vous attendent et où un responsable assure la surveillance. Activités pour tous.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant :
Pour toute la famille !

Heures : 18h00 à 21h00 sur semaine
18h00 à 22h00 le vendredi
13h00 à 22h00 le samedi
13h00 à 21h00 le dimanche

Dates : Décembre 2017 à mars 2018 (tout dépendant de la météo)

Endroit : 2, Rue Saint-Sauveur

Pour informations :
Nom du responsable : Bureau municipal
Téléphone : 418 268-8026 / Patinoire : 418 268-5913



FESTI-NEIGE 2018

Description : Les **17-18-19 janvier 2018** aura lieu la 10^e édition du Festi-Neige de St-Alban. À l'horaire cette année : tournoi de hockey, concours de sculpture sur glace et animation pour les plus jeunes. Le tout se déroulera au Centre des Loisirs.

Le tournoi de hockey extérieur rejoint tous les types de joueurs (jeunes et moins jeunes) avec ses 2 catégories (Participation, Compétition). Vous devez former des équipes de 8-9 joueurs.

Des activités familiales auront lieu durant la journée du samedi et un chansonnier terminera la soirée à l'hôtel St-Alban.

Pour informations :
Nom du responsable : Jean-Philippe Rochon
Téléphone : 418 283-2660

RANDONNÉE BOUBOU ET COURSE D'ACCÉLÉRATION EN FÉVRIER

Description : Randonnée de motoneiges antiques et course d'accélération de motoneige.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : À tous les amateurs de ce merveilleux sport hivernal !

Horaire : **Dates : 17 et 18 février 2018**

Pour informations :
Site Internet : www.randonneeboubou.com

CENTRE DE PLEIN AIR LES PORTES DE L'ENFER

Description : Centre de ski de fond, de raquettes et de glissades.
Parcours de longueurs variées, allant jusqu'à 18 km.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : Aux amateurs de la nature !

Pour l'horaire et les tarifs, veuillez consulter le site web suivant : www.natureportneuf.com/

Pour informations :
Nom du responsable : Parc Régional Naturel Portneuf
Téléphone : 418 284-4232



CLUB DE L'ÂGE D'OR LA GAÏÉTÉ DE SAINT-ALBAN

Description : Activités sociales pour les aînés.

Soupers Saint-Valentin, Sainte-Catherine, fête des mères, des jubilaires, tournoi de mini-golf, pétanque, baseball poche, partie de sucre, ski de fond, etc. Magazine Virage et programme de rabais aux membres.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : Personnes âgées de 50 ans et +

Horaire :
Dates : De septembre à mai, les Mardis à 19h
Endroit : Centre communautaire Fernand Marcotte
Coût : 3\$ / rencontre
25 \$/ carte de membre ou 45\$ pour 2 ans

Pour informations :
Nom du responsable : Marcelle Claveau
Téléphone : 418 268-3870

CERCLE DES FERMIERES SAINT-ALBAN

Description : Initiation au tissage, tricot, courtepoinette, frivolités, etc. Ateliers organisés selon les différentes demandes, participation à l'exposition annuelle (mai), programme d'artisanat jeunesse avec l'école.

Horaire :
Dates : 2^e mercredi de chaque mois, à 19h
De septembre à juin

Endroit : Centre communautaire Fernand Marcotte

Coût : Carte de membre : 25\$/ année

Pour informations :
Nom du responsable : Aline Picard
Téléphone : 418 268-3785

COURS DE MISE EN FORME POUR LES 50 ANS ET PLUS

Une fois par semaine, monsieur Laurent Trottier viendra faire une séance de conditionnement physique pour les personnes de 50 ans et plus. Les exercices qu'il offre sont adaptés à ce type de clientèle, ce qui en fait une séance sécuritaire et intéressante. Une sortie de plein air le long de la rivière Jacques-Cartier à Pont-Rouge sera organisée le vendredi 27 octobre avec un dîner au restaurant “ Le Calvados “

L'activité s'adresse au personne de 50 ans et plus.

Coût :

Session d'automne : 100 \$ pour 10 cours d'une heure trente et incluant la sortie du 27 octobre à Pont Rouge



Session hiver : 100 \$ pour 10 cours d'une heure trente incluant la sortie en plein air le 2 mars

Horaire d'automne :

Quand : Tous les mercredis du 27 septembre au 6 décembre de 9h30 à 11h00
(Pas de cours mercredi 1^{er} novembre)

Horaire d'hiver :

Quand : Tous les mercredis du 31 janvier au 11 avril de 9h30 à 11h00
(Pas de cours mercredi le 7 mars)

Endroit : Centre Communautaire Fernand Marcotte

Nombre de participants : Minimum 10 ; Maximum 20

Pour information et inscription :
418 268-8026 (bureau municipal)
Responsable de l'activité : Laurent Trottier
Numéro de téléphone : 418 268-3006

COURS DE PILATES ET YOGA :

Je suis passionné du Pilates et du Yoga depuis 8 ans.

Le Pilates est une technique douce sans impact. Le corps et l'esprit travaillent en synergie. Les exercices renforcent les muscles posturaux et profonds en insistant sur le contrôle du mouvement et de la respiration. Vous pourrez réinvestir les acquis de cette discipline dans votre vie quotidienne. Le Yoga par son accent sur la souplesse et le Pilates par le renforcement musculaire et articulaire se rejoignent parfaitement. J'ai hâte de vous faire partager ma passion et de vous faire découvrir ces merveilleuses disciplines.

Cours Yoga : **Mardi** **10h à 11h** **À partir du 12 septembre**

Cours Pilates : **Jeudi** **18h30 à 19h30** **À partir du 14 septembre.**

Pour 8 Semaines au Centre Communautaire Fernand Marcotte.

15\$ du cours pour un total 120\$ payable en début de session.

Apportez seulement un tapis, je fourni tous les accessoires de Pilates et de Yoga.

Vous pouvez me joindre au 418 399-9220 laperrierejosee@gmail.com



Municipalité Deschambault-Grondines

Deschambault-Grondines – Service des loisirs
120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0
Téléphone : 418 286-3971 • Télécopieur : 418 286-6511
Courriel : loisirs@deschambault-grondines.com

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Date limite d'inscription : **15 septembre 2017**

Veuillez noter que des frais de 10\$ seront appliqués pour les inscriptions reçues après la date limite.

**NOUVELLE PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE
PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT UNIQUEMENT**

Rendez-vous à l'adresse www.deschambault-grondines.com, dans la section Loisirs et Culture.

Informations : **418 286-3971**

AUTODÉFENSE (9 ans et plus)

Les jeunes reçoivent un enseignement martial complet où l'utilisation des mouvements naturels du corps et le développement de la force fonctionnelle sont mis de l'avant. L'atelier fait un survol des techniques suivantes :

- La défense à mains nues;
- Les méthodes de frappes et torsions;
- Les techniques de contrôle au sol;
- Les techniques contre les immobilisations au sol;

Horaire

Date : **28 octobre**
Heure : **8h00 à 12h00**
Endroit : **Centre J.-A.-Côté**
Coût : **75 \$**
Nombre de participants : **10 personnes (maximum 15 personnes)**
Responsable de l'activité: **Studio To Shin Do**

AUTODÉFENSE (adultes)

La formation en autodéfense pour femmes a pour objectif la compréhension de certains principes face à une agression et aux attitudes possibles, lorsqu'on doit se défendre. Avec le programme :

Prévenez les enlèvements et les agressions;
Développez une efficacité réelle;
Améliorez votre estime, votre confiance et votre potentiel;
Vainquez la peur et l'insécurité;
Développez l'instinct de survie;
Et bien plus encore!

L'apprentissage se veut effectif dès la prise de conscience d'un danger potentiel, en cas d'agression, après l'agression, la transmission d'information à la police suite à une agression et l'identification de l'agresseur.

Horaire

Date : **28 octobre**
Heure : **13h00 à 17h00**
Endroit : **Centre J.-A.-Côté**
Coût : **90 \$**
Nombre de participants : **10 personnes (maximum 15 personnes)**
Responsable de l'activité: **Studio To Shin Do**

ACTIVITÉ PARENT/ENFANT (ponctuelle)

Activité animée, offerte en gymnase aux parents avec leur enfant. Sous la formule de PEF. Matériel fournit.



Horaire

Dates et groupes d'âges : **18 octobre – enfants de 3^e à 6^e année du primaire**
 21 mars – enfants de maternelle a 2^e année du primaire
 16 mai – groupe d'âge à confirmer
Endroit : **Gymnase de l'École du Phare**
Coût : **55 \$ pour le couple (parent-enfant) par activité**
Nombre de participants minimum : **20 personnes / maximum 40 personnes**
Responsable de l'activité: **Gabrielle Delisle – animatrice formée par Portneuf en Forme**

BILLARD (initiation et ligne amateur)

Amateur de billard depuis plusieurs années, Michel Paré, nous partagera son savoir. Ouvert à tous, initiation et ligue amicale.

Nous souhaitons que cette ligue soit un moment de détente, de socialisation tout en pratiquant un loisir divertissant. Joignez-vous au groupe !

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **adultes**

Horaire

Jour : **Vendredi**
Heure : **10h00 à 12h00**
Nombre de semaines : **N/A**
Début : **22 septembre**
Endroit : **Centre J.-A.-Côté**
Maximum : **10 participants**
Coût : **10 \$ / personne pour la session (baguette disponible sur place) incluant 1 tournoi prévu à la fin de la saison**



DANSE CRÉATIVE (2 ½ -5 ans)

Initiation à la danse par le jeu. Étirements, expression libre et spontanée de divers mouvements et apprentissage d'une chorégraphie sur une musique thématique, amusante et enjouée ! Présentation du numéro avec costume, maquillage et coiffure lors d'un spectacle organisé en fin de session.

Horaire

Jour : **Samedi**
Heure : **9h00, 10h00 ou 11h00**
 (les groupes seront divisés par l'enseignant selon le niveau et l'âge)

Nombre de semaines : **10**
Session automne: **23 septembre**
Session hiver : **20 janvier**
Endroit : **Centre des Roches**
Coût : **55 \$**
Nombre de participants minimum : **6**
Responsable de l'activité : **Marilie Faucher**

DANSE FUNKY (7 ans et plus)

Contexte stimulant et dynamique où chacun peut parfaire ses connaissances en danse à son rythme dans l'entraide et la coopération. La danse funky est rythmée, cardio et surtout



amusante. De plus, la chorégraphie demande souvent un jeu de théâtre puisqu'elle met en action des personnages et divers moments qui illustrent la dynamique exploitée. Les mouvements appris sont diversifiés. Spectacle en fin de session.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 7 ans et plus (divisé par niveau et âge)

Horaire

Jour :	Mercredi OU vendredi
Heure :	19h00
	<i>L'horaire est sujet à changement selon le nombre d'inscription et de l'âge</i>
Nombre de semaines :	10

Début session automne	Début session hiver
Mercredi le 27 septembre	Mercredi le 24 janvier
Vendredi le 22 septembre	Vendredi le 26 janvier

Endroit :	Centre des Roches
Coût :	55 \$ /session
Nombre de participants :	10 minimum
Responsable de l'activité :	Marilie Faucher

DANSE FUNKY (ados-adultes)

Une occasion de s’amuser, de dépenser de l’énergie et de se remettre en forme dans une ambiance de rire et de plaisir ! Peu importe vos aptitudes ou votre niveau, venez vous dépasser. Vous avez une ado, quelle belle occasion de partager une activité mère fille. Au plaisir de danser avec vous !

Horaire

Jour :	Mardi
Heure :	19h00
Nombre de semaines :	10
Session automne:	début 26 septembre
Session hiver :	début 23 janvier
Endroit :	Centre des Roches
Coût :	55 \$ /session
Nombre de participants :	10 minimum
Responsable de l'activité :	Marilie Faucher

DÉJEUNERS-CONFÉRENCES

Une occasion de faire connaissance avec des gens d’exceptions, de connaître de nouveaux services régionaux, des métiers qui sortent de l’ordinaire et des passionnés. Tout cela en dégustant un déjeuner préparé par des traiteurs de chez-nous.

Horaire

Jour :	Jeudi
Heure :	9h00
Nombre de semaines :	1 conférence par mois
Dates et lieux :	12 octobre – Saint-Marc-des-Carrières 30 octobre – Deschambault-Grondines EXCEPTIONNELLEMENT UN LUNDI 7 décembre – Saint-Casimir 15 février – Saint-Marc-des-Carrières 15 mars – Deschambault-Grondines 12 avril – Saint-Casimir
Coût :	10\$ / personne par conférence incluant le déjeuner
Nombre de participants :	20 minimum
Programmation :	Informez-vous auprès de votre service des loisirs pour connaître les thèmes des conférences.

ENTRAINEMENT TRX EN MILIEU URBAIN
(16 ans et plus) secteur Grondines

Il s’agit d’un entraînement dynamique extérieur qui s’adresse à tous les niveaux de participants. La combinaison d’exercices musculaires à l’aide de courroies ajustables suspendues à une structure vise à améliorer l’endurance, la tonicité et le raffermissement musculaire.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 16 ans et plus

Horaire

Jour :	Mardi
Heure :	18h30
Nombre de semaines :	8 semaines
Endroit :	Départ du Centre des Roches
<i>Session automne seulement:</i>	Début le 26 septembre
Coût :	55 \$ /personne
Responsable :	Mélissa Grondines
Nombre de participants :	8 minimum

ENTRAINEMENT TRX (16 ans et plus)
session hiver secteur Deschambault

Il s’agit d’un entraînement dynamique qui s’adresse à tous les niveaux de participants. La combinaison d’exercices musculaires à l’aide de courroies ajustables suspendues à une structure vise à améliorer l’endurance, la tonicité et le raffermissement musculaire.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 16 ans et plus

Horaire

Jour :	Mardi
Heure :	18h30
Nombre de semaines :	8 semaines
Endroit :	Centre J.-A.-Côté
<i>Session hiver seulement:</i>	début le 23 janvier
Coût :	55 \$/personne
Responsable :	Mélissa Grondines
Nombre de participants :	8 minimum

GARDIENS AVERTIS de la Croix Rouge (11 ans et plus)

Les participants recevront une formation de secouriste. Ce programme leur permet d’apprendre à prodiguer des soins adéquats et de qualité. Ils prendront conscience

de leur rôle et responsabilités face à leur gardiennage ou autre interaction avec les jeunes (terrain de jeux).

Vous recevrez un livre Gardiens Avertis, une mini-trousse, un certificat d’attestation du cours et une carte Aide-mémoire de l’ABC.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 11 ans et plus

Horaire

Jour :	Vendredi
Heure :	de 8h30 à 16h30
Nombre de semaines :	1 journée
Dates :	22 septembre 2017 (journée pédagogique)
Endroit :	Presbytère de Grondines
Coût :	65 \$ /personne
Nombre de participants:	10 minimum – 20 maximum
Responsable de l'activité :	Formation Prévention Secours

GUMBOOT – Débutant

Pour ceux et celles qui aiment le rythme et la danse ! Venez découvrir les possibilités de percussions corporelles, chaussés de bottes de caoutchouc! Nous apprendrons différentes chorégraphies issues de la tradition Sud-Africaine et des créations québécoises et grondinoises. Gratuit aux enfants accompagnés d’un parent.



L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : adultes

Horaire

Jour :	Lundi
Heure :	18h00 à 19h00
Nombre de semaines :	10 semaines
Session automne:	début 25 septembre
Session hiver :	à confirmer
Endroit :	Centre des Roches
Coût :	50 \$ /personne
Nombre de participants :	6 minimum
Responsable de l'activité :	Hélène Voyer

GUMBOOT – Niveau 2

Pour ceux et celles qui se sentent d’attaque à poursuivre l’aventure de rythmes et de danse, et ceux qui veulent embarquer dans cette aventure cet automne, Grondines va gronder sous nos bottes ! Les enfants accompagnés de leurs parents sont les bienvenus !

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : adultes

Horaire

Jour :	Lundi
Heure :	19h00
Nombre de semaines :	10 semaines
Session automne:	début 25 septembre
Session hiver :	à confirmer
Endroit :	Centre des Roches
Coût :	60 \$ /personne
Nombre de participants :	6 minimum
Responsable de l'activité :	Hélène Voyer

HOCKEY COSOM (ligue amicale)

Hockey cosom amical sans contact.

Horaire

Jour :	Jeudi
Heure :	19h30
Coût :	40 \$
Endroit :	Gymnase de l’École du Phare
Session automnale :	début le 28 septembre
Nombre de participants :	8 minimum /16 maximum

INITIATION AU PATIN (4 ans et +) – session hiver

Cours d’initiation au patin s’adressant :
Niveau 1 : aux enfants débutant et n’ayant jamais patinés
Niveau 2 : aux enfants ayant suivi le cours débutant l’hiver dernier

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 4 ans et plus

Horaire

Jour :	dimanche
Heure :	9h ou 10h (selon le niveau)
Nombre de semaines :	5 semaines
Endroit :	Patinoire du secteur Deschambault
Début :	Lorsque les glaces seront utilisables
Coût :	55 \$/personne
Nombre de participants :	8 maximum

KARATÉ GOJU RYU (6 ans et plus)

Cours de karaté de style traditionnel « Goju ryu » pour petits et grands. Améliorez votre équilibre, concentration et votre estime de soi.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 6 ans et +

Horaire

Jour :	lundi
Heure :	18h00 à 19h00
Nombre de semaines :	12 semaines - session automne 10 semaines - session hiver
Début	début 25 septembre – session automne début 22 janvier – session hiver
Coût :	50 \$ /personne – session automne 45 \$ / personne – session hiver
Endroit :	Centre J.-A.-Côté
Nombre de participants :	10 minimum
Responsable de l'activité :	Richard Guillemette



LES P'TITS CHAUDRONS (5-8 ans)

Ateliers de cuisine pour les enfants de 5 ou ans et plus. Apprentissage, dégustation de mets faciles préparés par les enfants. Apportez vos tabliers et plats de plastique.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 5 ou 4 ans et plus

Horaire

Jour :	Dimanche
Heure :	10h00 à 11h30
Nombre de semaines :	5 ateliers
Session automne:	début 24 septembre
Session hiver :	à confirmer
Coût :	7 \$ /personne par atelier (incluant la nourriture)
Endroit :	Centre J.-A.-Côté
Nombre de participants :	4 minimum et 8 maximum
** Vous pouvez vous inscrire aux ateliers à la pièce au choix ou en totalité pour les 7 thèmes.*	

MISE EN FORME 50 ANS ET +

Le cours est constitué de plusieurs exercices progressifs (avec ou sans matériel) pour améliorer toutes les composantes d'une bonne condition physique. Durée de 10 semaines à raison de 1h30 par cours. Sorties de plein air régionales les 27 octobre et 2 mars.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 50 ans et plus

Horaire

Jour :	Vendredi
Heure :	9h30 à 11h00
Nombre de semaines :	10 semaines
Session automne :	début 29 septembre (pas de cours le 3 novembre)
Session hiver :	début 26 janvier (pas de cours le 9 mars)
Endroit :	Salle Paul-Benoit
Coût :	105 \$ incluant la sortie saisonnière
Nombre de participants:	15 minimum – 20 maximum
Responsable de l'activité:	Laurent Trottier



MULTI SPORTS (8-12 ans)

Multi-sports animé et organisé pour les jeunes de 8 à 12 ans. Inscription obligatoire pour former les équipes. Le but : avoir du FUN. Des tournois amicaux seront organisés.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 8 – 12 ans

Horaire

Jour :	Vendredi
Heure :	de 19h00 à 21h00
Endroit :	Gymnase de l'École du Phare
Début :	29 septembre
Coût :	Gratuit
Nombre de participants :	8 minimum / 20 maximum
Responsable :	Annick Paquin

PICKLEBALL (ligue amicale)

Mélangez le tennis, le racquetball, le tennis de table et le badminton et vous obtenez le pickleball. Une ligue amicale est organisée. En plus de vous familiariser avec ce nouveau sport, vous contribuerez à vous garder en forme...

Horaire

Jour :	Lundi
Heure :	19h00
Coût :	25 \$
Endroit :	Gymnase de l'École du Phare
Session automnale :	début le 25 septembre
	*possibilité de prêt de raquette
Nombre de participants:	4 minimum

POUND (ADULTES)

Le *pound* est une nouvelle discipline sportive en plein essor. Ce sport combine le cardio, le conditionnement et des disciplines comme le yoga et le Pilates en utilisant des « ripstick », des baguettes spécialement conçues pour rythmer ses mouvements.

Horaire

Horaire :	Mardi de 19h à 20h
Début :	26 septembre
Coût :	90 \$
Nombre de participants :	8 minimum / 20 maximum
Responsable :	Studio Rebel
Information :	418 286-3971

YOGA (16h45)

Pratiquer le yoga, pratiquer les asanas, c'est ouvrir l'agenda, son agenda... ce que l'on y lit est essentiellement l'heure juste... la rencontre avec soi-même. Cet état est accessible à tous, indépendamment de l'âge ou de la condition.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : adultes

Horaire

Jour :	Jeudi
Heure :	16h45 à 18h00
Coût :	105 \$
Endroit :	Centre J.-A.-Côté
Session automnale :	début le 28 septembre
	*apportez votre tapis de Yoga et une couverture
Responsable :	Pauline Chamberland
Nombre de participants:	8 minimum



CUISINE COLLECTIVE DU CERF VOLANT

Des places sont présentement disponibles pour les familles du secteur ouest de la région intéressées à participer aux cuisines collectives du CERF Volant de Portneuf.



Une cuisine collective est un endroit où des familles cuisinent ensemble des repas pour économiser du temps, des efforts, de l'argent et pour le plaisir de rencontrer d'autres personnes. Cette activité a lieu une fois par mois, au Centre des Roches (secteur Grondines) et comprend deux rencontres qui se déroulent les mardis en après-midi et les jeudis en journée, de septembre à juin de chaque année.

Pour y participer, les familles intéressées doivent répondre aux critères suivants :

- ❖ Être biparentales.
- ❖ Avoir au moins un enfant d'âge préscolaire ou au premier cycle du primaire.
- ❖ Être à faible revenu (avec ou sans emploi).
- ❖ Résider à Deschambault-Grondines ou toute autre municipalité du secteur Ouest.

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, vous pouvez communiquer au 418 873-4557, 1-888-873-4557 ou encore par courriel au cerfvolant@derytele.com

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

TOURNOI DE CARTES - Dates à déterminer

Tournoi de Dame de pique et/ou de 500 pour adultes
INSCRIPTION OBLIGATOIRE, 20 inscriptions requises pour la tenue de l'activité
15\$ / tournoi
Informez-vous : 418 286-6827

RANDONNÉE VÉLO FAMILIALE – Date à confirmer

HALLOWEEN – 31 octobre

Le Comité des Loisirs en association avec la brigade de pompiers de Deschambault-Grondines, organisent une soirée ensorcelée d'Halloween.
De 18h00 à 20h00 parcourez les rues du secteur Montambault-Janelle avec les enfants. Animation et surprises au programme.

A LA RENCONTRE DU PÈRE NOËL – 17 décembre

Samedi 16 décembre, venez réveiller le Père Noël dans le boisé du sentier de la Chevrotière
Réservation obligatoire. Activité gratuite.
Centres des loisirs 418 268-3434 ou 418 286-6827

SOIRÉE DE PATIN SOUS LES ÉTOILES - 20 janvier

Samedi 20 janvier de 16h00 à 21h00
Étang du Sentier du Moulin de la Chevrotière
Activité gratuite

CLASSIQUE HIVERNALE DE HOCKEY BOTTINES – 9-10 février

Septième édition de la Classique Hivernale de hockey bottines
Patinoire extérieure du Centre J.-A.-Côté.
Pour informations : 418 286-3971 ou sur Facebook de la « Classique hivernale de hockey bottines de Deschambault-Grondines »

PLAISIRS D'HIVER – 10 février

Lors de la fin de semaine de la Classique hivernale de hockey bottines, se tiendront nos activités de plaisirs d'hiver. Activités extérieures pour toute la famille.
Patinoire extérieure du Centre J.-A.-Côté.
Pour informations : 418 286-3971 ou sur Facebook du Comité des loisirs de Deschambault-Grondines

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE - du 5 au 9 mars

A chaque année votre service des loisirs organise des sorties et, en nouveauté des activités diverses dans le cadre de la semaine de relâche. Vous trouverez la liste des activités dans le Bulletin Communautaire Le Phare de janvier ainsi que sur notre site internet www.deschambault-grondines.com

CENTRES DES LOISIRS

Centre J.-A.-Côté	Centre des Roches
124, rue Janelle	505, Chemin Sir-Lomer-Gouin
Secteur Deschambault	Secteur Grondines
418 286-6827	418 268-3434

Les Centres des loisirs sont ouverts gratuitement à tous (jeunes, ados, aînés et familles). Vous y trouverez des jeux de table, aire de repos, resto-dépanneur, patinoire extérieure et un accueil agréable et décontracté ainsi que des animateurs-responsable.

Vous pourrez y pratiquer des activités sociales libres ou participer aux activités spéciales organisées par le Comité des loisirs de Deschambault-Grondines.

Ouverture prévue pour la mi-octobre (surveillez l'horaire dans le Bulletin Communautaire Le Phare d'octobre ainsi que sur les portes principales des centres)

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Réouverture de la salle d'entraînement le mercredi 6 septembre.

Les heures d'ouverture du 6 septembre à la mi-octobre

JOUR : Lundi, mercredi et vendredi et samedi de 9h00 à 12h00
SOIR : Lundi, mercredi et vendredi de 18h00 à 21h00

De la mi-octobre à fin avril : selon l'horaire du centre des loisirs

Si vous désirez vous inscrire, vous devez prendre rendez-vous en téléphonant au 418 286-3971 le jour et 418 286-6827 le soir. Un kinésologue vous fera, sur rendez-vous, un programme personnalisé (obligatoire).

ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC

Vous êtes en situation de faible revenu et désirez participer à des activités de loisir ? ACCÈS-LOISIR en collaboration avec la municipalité de Deschambault-Grondines vous offre des loisirs gratuitement.

Les activités s'adressent aux personnes seules, familles et enfants

Informez-vous des critères d'admissibilités auprès de votre service des loisirs : 418 286-3971

Présentez-vous aux journées d'inscriptions au centre récréatif Chantal Petitclerc au 1630, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carrières.

AUTOMNE 2017
7 septembre de 15h à 19h

HIVER 2018
11 janvier de 15h à 19h



INSCRIPTIONS AUX LOISIRS

Les 5,6,7 et 8 septembre 2017 de 9h00 à 17h00

3 façons de s'inscrire !

- En personne : au centre récréatif Chantal Petitclerc, 1650 boul. Bona-Dussault (de jour seulement)
- En ligne : Sur le site de la ville de Saint-Marc-des-Carières : www.villemarc.com
Activités et billets en ligne
- Par la poste : vous trouverez les formulaires sur le site internet de la ville www.villemarc.com. Libellez votre chèque à l'ordre de la ville de Saint-Marc-des-Carières et postez au 1650 boulevard Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières, Québec, G0A 4B0

Toute inscription pour les loisirs reçue après le 8 septembre, pourrait ne pas être prise en considération.

INSCRIPTIONS AUX COURS DE NATATION

- En personne : au Local de la piscine - École secondaire Saint-Marc, 1600, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières

Le mercredi 6 septembre 2017 de 18h00 à 20h00 &
Le samedi 9 septembre 2017 de 10h00 à 14h00

- En ligne : ** Seulement pour les cours adultes (Aqua Forme et Aqua Pilates) ET pour les cours pour enfants qui connaissent leur niveau**
Sur le site de la ville de Saint-Marc-des-Carières : www.villemarc.com
Onglet gris en haut à droite : **Activités et billets en ligne**

Les 5,6,7 et 8 septembre

Toute inscription pour la piscine reçue après le 8 septembre, pourrait ne pas être prise en considération.

ARÉNA : CENTRE RÉCRÉATIF CHANTAL-PETITCLERC

OUVERTURE DE LA PATINOIRE DU CENTRE RÉCRÉATIF CHANTAL PETITCLERC
vendredi 15 septembre 2017

HOCKEY RÉCRÉATIF

L'activité s'adresse aux jeunes de 8 à 12 ans. Équipement complet requis.

Jour :	Lundi
Heure :	17h30 à 18h20
Durée du cours :	24 semaines
Session :	Du 2 octobre 2017 au 26 mars 2018
Lieu :	Centre récréatif Chantal-Petitclerc
Coût :	100 \$ pour la session de 24 semaines



HOCKEY
MINEUR
ST-MARC

HOCKEY MINEUR ST-MARC SAISON 2017-2018

Pour toutes les informations :
inscription, début des camps, horaire

Veuillez consulter notre site au :
www.hockeymineurst-marc.org
ou sur facebook à Hockey Mineur St-Marc

Pour inscription de nouveaux joueurs de 4-5-6 ans,
Veuillez communiquer avec Robert Petit
au 418-284-1314 ou bob.petit@hotmail.com

PATINAGE ARTISTIQUE (CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE ST-MARC)

Le CPA St-Marc attend petits et grands qui désirent apprendre à patiner ou se perfectionner dans le patinage artistique.

Cours Patinage Plus (pour apprendre à patiner tout en s'amusant)

Coût : 120,00 \$ pour la saison complète 2017-2018
Possibilité de deux versements de 60,00 \$

Possibilité de 2 semaines d'essai gratuit

Horaire des cours (deux cours/semaine) : Mardi 17h00 à 17h45
Samedi 11h00 à 11h45

Début des cours, Patinage Plus mardi le 26 septembre 2017

Cours privés, junior et senior (patinage artistique)

Coût : (ne comprend pas les frais d'entraîneur)
Junior : 205 \$ (+ 50\$ hors glace obligatoire) = 255 \$
Senior : 230 \$ (+ 50\$ hors glace obligatoire) = 280 \$
Patineur invité : 45 \$ + 5 \$/pratique (junior et senior seulement)

Possibilité de :	4 cours/semaine (junior)	5 cours/semaine (sénior)
Horaire des cours :	Mardi 15h45 à 17h20 Mercredi 15h45 à 16h45 Vendredi 15h45 à 17h25 Samedi 7h00 à 8h40	Mardi 17h55 à 19h35 Jeudi 15h45 à 17h15 Vendredi 16h55 à 18h45 Samedi 9h00 à 11h00 Dimanche 10h10 à 11h45

Début des cours privés (junior et sénior) vendredi le 15 septembre 2017

Date d'inscription : Mardi 12 septembre 2017 de 18h00 à 20h00 au Centre récréatif Chantal Petitclerc

Un rabais de 10 % est offert pour le deuxième enfant d'une même famille.

Mode de paiement :

1 versement total le 6 octobre 2017 ou 2 versements égaux (un le 6 octobre 2017 et un le 8 décembre 2017)

Visitez notre page Facebook : CPA St-Marc pour suivre le début de saison

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec la présidente Marie LaCasse 418-268-4436 ou par courriel : mlc447@hotmail.com



HOCKEY LIBRE POUR ADULTE

L'équipement obligatoire : casque, visière et protège-cou

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Horaire :	Mardi de 13h30 à 15h00 Mercredi de 13h30 à 15h00
Début :	Le 19 septembre 2017
Coût :	2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

PATINAGE LIBRE POUR ADULTE

Activité de patinage avec musique pour les adultes et retraités.

Une bonne façon de garder la forme!

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus	
Horaire :	Mardi de 9h00 à 10h30 Jeudi de 13h30 à 15h00
Début :	19 septembre 2017
Coût :	2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

LOCATION DE GLACE

Lundi au vendredi de 23h00 à 18h00 115\$/heure (taxes incluses)
Lundi au vendredi de 18h00 à 23h00 150\$/heure (taxes incluses)
Samedi au dimanche de 23h00 à 8h00 115\$/heure (taxes incluses)
Samedi au dimanche de 8h00 à 23h00 150\$/heure (taxes incluses)

TOURNOIS

Tournoi de hockey masculin adulte

du 12-13 et 14 janvier 2018
Classes CC et B

Tournoi de hockey mineur

Midget du 16 au 26 novembre 2017
classes : A, B et BB

Mineur du 24 janvier au 4 février 2018

Novice, Pee Wee et Bantam - classes A et B

Pour information :	Sylvain Morissette, directeur des loisirs
	Téléphone : 418 268-3862 poste 33
	Télécopieur : 418 268-5175
	Courriel : loisirs@villemarc.com

PLEIN AIR

SENTIER DE SKI DE FOND

Dès que la neige le permet, les sentiers sont tracés régulièrement selon le vent et les chutes de neige.

Le départ se fait dans le stationnement de l'aréna près de la bâtisse de l'Exposition agricole. Il y a plus de 9 km de sentier de ski de fond. Veuillez prendre note que vous avez accès au vestiaire chauffé du chalet loisirs.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit!

ANNEAU DE GLACE

Dès que la température le permet, un anneau de glace est entretenu sur le terrain de balle pour patiner en sécurité sans bâton et rondelle.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit!

GLISSADE LIBRE

Une montagne de neige est fabriquée sur le terrain de balle afin de permettre aux enfants et aux adultes de faire une descente agréable.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit !

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Dès que la température le permet, une patinoire extérieure est entretenue à côté du chalet loisirs (près de la bâtisse de l'exposition agricole). Veuillez prendre note que vous avez accès au vestiaire chauffé du chalet loisirs.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit !



FÊTE DES NEIGES

Une fête des neiges est organisée les 23-24 février 2018 avec un tournoi de hockey extérieur, glissade, jeux gonflables, maquillage, anneau de glace et ski de fond. Consultez le site de la ville pour la programmation complète.

Responsable de l'activité : Sylvain Morissette
Endroit : Patinoire extérieure

LOCAL DES JEUNES

Le local des jeunes situé à côté de l'aréna, près de la patinoire extérieure accueille les jeunes de 10 à 17 ans de la ville de Saint-Marc-des-Carières. Pour plus d'information : ldjstmarc@hotmail.com ou encore, en visitant la page Facebook du local.

COURS DE TRICOT

Jour :	Lundi 13h00 à 15h00 Mercredi 18h30 à 20h30
Durée du cours :	8 semaines
Session automne :	25 sept. au 13 nov.
Session hiver :	29 janvier au 26 mars (pas de cours durant la relâche)
Coût :	40.00 \$
Lieu :	Local des jeunes
Professeure :	Lucie Hardy

ATELIER FEUTRE À L'EAU

Projet : Foulard
Jour : Samedi 7 octobre 2017
Heure : 10h00 à 16h00
Coût : 50.00 \$ Matériel à acheter sur place (environ 10\$)
Lieu : Local des jeunes
Professeure : Lucie Hardy

L'HEURE DU CONTE

Une fois aux deux semaines, un conte pour enfant est raconté par **Marjorie Grandbois** au local des jeunes.

Jour : Mardi
Heure : 19h00 à 19h30
Session automne : 26 septembre au 5 décembre
Coût : Gratuit
Endroit : Local des jeunes



PISCINE ÉCOLE SECONDAIRE ST-MARC

COURS DE NATATION POUR ENFANT

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 4 mois et plus

1^{ère} session : du 23 septembre au 11 novembre 2017
Inscription : Le 6 septembre 2017 de 18h00 à 20h00 & Le 9 septembre 2017 de 10h00 à 14h00
En ligne : 5 sept. au 8 sept.
(seulement pour ceux qui connaissent leur niveau)

2^e session : du 25 novembre 2017 au 20 janvier 2018
Inscription : Le 11 novembre 2017 de 10h00 à 12h00 & Le 12 novembre 2017 de 10h00 à 12h00
En ligne : 6 nov. au 10 nov.
(seulement pour ceux qui connaissent leur niveau)

3^e session : du 24 février 2018 au 21 avril 2018
Inscription : Le 9 février 2018 de 10h00 à 12h00 & Le 10 février 2018 de 10h00 à 12h00
En ligne : 5 fév. au 8 fév.
(seulement pour ceux qui connaissent leur niveau)

Endroit : Piscine école secondaire St-Marc – Fermée à Pâques 30-31 mars et 1 avril 2018

Étoile de mer à Junior 4 30 minutes Coût : 50 \$
Junior 5 à Junior 10 60 minutes Coût : 60 \$

UNIK, CLUB DE NATATION

C'EST :

- Le plaisir dans la nage
- L'apprentissage d'une discipline visant le dépassement de soi-même
- Une façon d'apprendre, améliorer et perfectionner les styles de nage pour éventuellement participer à des compétitions régionales et provinciales (facultatives)
- Un entraînement personnalisé et structuré
- Le développement de l'esprit d'équipe.

L'Unik c'est pour tous les jeunes du primaire et du secondaire

Session automne 2017 : du 16 septembre au 9 décembre 2017
Session hiver 2018 : du 13 janvier au 24 mars 2018
Session printemps 2018 : du 31 mars au 2 juin 2018

Coût : (en argent ou par chèque CLUB NATATION UNIK ST-MARC)

75\$/ session pour l'entraînement du samedi de 8h30 à 10h30
95\$/ session pour le samedi de 8h30 à 10h30 et le mardi (16h30 à 18h00, les heures peuvent changer)

Pour information : Francis Dauphinais 418-284-2463
unik.stmarc@gmail.com

AQUA PILATES

Exercices adaptés selon le degré d'aisance du participant dans l'eau. Cette technique bénéficie d'un travail avec la résistance de l'eau et de la flottaison. Nous utilisons différents accessoires aquatiques.

Horaire : Lundi 19h30

1^{ère} session : Du 18 septembre au 20 novembre 2017 (10 sem.)
Inscription : Le mercredi 6 septembre 2017 de 18h00 à 20h00 & Le samedi 9 septembre 2017 de 10h00 à 14h00
En ligne : du 5 au 8 septembre 2017

2^e session : Du 5 février au 9 avril 2018 (10 sem.)
Inscription : Le 10 janvier 2018 de 19h00 à 21h00
En ligne : du 8 au 12 janvier 2018

Coût : 150 \$

Responsable : Céline Mercier

AQUAFORME

Horaire : Mercredi 18h00 à 19h00 et vendredi 18h00 à 19h00

Durée du cours : 12 semaines 1^{ère} session
12 semaines 2^e session

1^{ère} session : Du 27 septembre au 13 décembre 2017
Du 29 septembre au 15 décembre 2017
Inscription : Le mercredi 6 septembre 2017 de 18h00 à 20h00 & Le samedi 9 septembre 2017 de 10h00 à 14h00
En ligne : du 5 au 8 septembre 2017

2^e session : Du lundi 24 janvier au 11 avril 2018
Du vendredi 26 janvier au 13 avril 2018
Inscription : Le mercredi 10 janvier 2018 de 19h00 à 21h00
En ligne : du 8 au 12 janvier 2018

Coût : 85\$ pour un cours ou 125\$ pour 2 cours par semaine

BAIN LIBRE

L'activité s'adresse à tous.

Horaire : Mercredi de 19h00 à 21h00 : adulte seulement
Vendredi de 19h00 à 21h00 : pour tous
Samedi de 15h00 à 17h00 : pour tous
Dimanche de 14h00 à 16h00 : pour tous

Session automne : du 6 septembre au 22 décembre 2017
Session hiver : du 10 janvier au 6 mai 20178
Fermé à Pâques 30-31 mars et 1 avril 2018

Coût : 17 et moins : 3 \$
18 et plus : 5 \$
Carte de membre : Familiale (20 fois) : 60\$
Adulte (10 fois) : 38 \$
Enfant (10 fois) : 23\$

BAIN LIBRE SPÉCIAL AVEC MUSIQUE ET LUMIÈRE

Une fois par mois le dernier vendredi du mois, le bain libre sera animé avec de la musique. Activité pour tous !

Dates : 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre, 22 décembre, 26 janvier, 23 février, 23 mars et 27 avril

Coût : 17 et moins : 3 \$
18 et plus : 5 \$
Carte de membre : Familiale (20 fois) : 60\$
Adulte (10 fois) : 38 \$
Enfant (10 fois) : 23\$

LOCATION PISCINE

Vous pouvez louer la piscine au montant de 100 \$/heure (incluant un sauveteur). Pour information : Local de la piscine : 418-268-3561 poste 3148 (de soir et de fin de semaine)

ÉCOLE SECONDAIRE ST-MARC

RELAXATION GUIDÉE

Méthode tendant à faire disparaître la tension nerveuse, la tension musculaire par des exercices et des techniques de respirations profonde et de visualisation. Faire le vide, abaisser son stress et améliorer sa qualité de vie.

Horaire : Jeudi de 18h00 à 19h00
Durée du cours : 10 semaines
Session automne : du 29 septembre au 26 novembre 2017
Session hiver : du 25 janvier au 5 avril 2018 (pas de cours durant la relâche)
Coût : 90 \$/session
Lieu : École secondaire St-Marc
Responsable : Élisabeth François

SPINNING OU VÉLO INTÉRIEUR DE GROUPE

Discipline se pratiquant en groupe sur des vélos stationnaires au rythme d'une musique entraînante. Les participants pédalent selon le degré d'intensité souhaité par l'intervenant.

L'essayer, c'est l'adopter !

Session automne : Du 18 septembre 2017 au 20 novembre 2017
Session hiver : Du 22 janvier 2018 au 26 mars 2018

Clientèle : 16 ans et +

Endroit : Gymnase -École secondaire Saint-Marc-des-Carières
1600 boul. Bona-Dussault

Horaire : Lundi 18h30 à 19h30 Carolane
Jeudi 19h00 à 20h00 Léa-Marie

Coût : 75 \$ / 10 semaines
Responsable : Sylvain Morissette

SOCCER INTÉRIEUR

Soccer amical s'adressant aux jeunes de 5 à 11 ans.
(6 joueurs minimum et 12 maximum) (date limite d'inscription 16 septembre 2017)

Formulaire sur le site de la ville de Saint-Marc sous l'onglet CITOYEN - SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

Endroit : Gymnase-École secondaire Saint-Marc-des-Carières

Heure : 9h00 à 11h00 selon le groupe d'âge

Session automne : À partir du samedi 7 octobre 2017
Session hiver : À partir du samedi 20 janvier 2018

Coût : 75 \$ par session/10 semaines

Responsable : Francis Dauphinais, président - celtics.portneuf@gmail.com
Faire le chèque au nom des Celtics de l'ouest de Portneuf

STUDIO DE DANSE FAHRENHEIT

Inscriptions Automne 2017

info@studiofahrenheit.ca

Créatif – 140 \$ taxes incluses
12 cours de 1h et la location du costume pour le spectacle inclus
3 à 5 ans : Samedi 9h00

Récréatif – 200 \$ taxes incluses
12 cours de 1h30 et la location du costume pour le spectacle inclus
6-8 ans : Samedi 10h00
9-12 ans : Samedi 9h00
13 ans et plus : Samedi 10h30

Au gymnase de l'école secondaire St-Marc - Début des cours : 9 septembre

PORTE OUVERTE ET ESSAI PICKLEBALL

Clientèle : Tous

Endroit : Gymnase - École secondaire Saint-Marc-des-Carières
1600 boul. Bona-Dussault

Horaire : Samedi 23 septembre de 10h00 à midi

Coût : Gratuit



	<u>GYMNASE LIBRE :</u>
Horaire :	Mercredi de 19h00 à 21h00 : pour adulte Badminton Vendredi de 19h00 à 21h00 : pour adulte Basket-ball Samedi de 15h00 à 17h00 : pour tous Badminton Dimanche de 14h00 à 16h00 : pour tous Basket-Ball
Session automne :	du 6 septembre au 22 décembre 2017
Session hiver :	du 10 janvier au 6 mai 2018
	Fermé à Pâques 30-31 mars et 1 avril 2018
Coût :	17 et moins : 3 \$ 18 et plus : 5 \$ <u>Carte de membre :</u> Familiale (20 fois) : 60\$ Adulte (10 fois) : 38 \$ Enfant (10 fois) : 23 \$
Endroit :	École secondaire de St-Marc

	<u>CORPS DE CADET</u>
Le Corps de cadets 2896 de Saint-Marc, est une organisation qui offre aux jeunes de 12 à 18 ans une opportunité de relever des défis, tout en s’amusant dans un environnement encadré et sécuritaire. Plusieurs activités y sont proposées comme : des activités en forêt, de l’instruction élémentaire, cartes et boussole, activités et compétitions sportives d’équipe, biathlon, tir de précision et musique régionale.	
Les jeunes intéressés sont invités à venir nous rencontrer lors des soirées portes ouvertes qui se tiendront tous les vendredis soirs de mi-septembre à mai de 18h00 à 21h30 à l’École secondaire Saint-Marc.	
Possibilité de camp d’été rémunéré de sport, de tir à l’arc, de musique ou d’expédition.	
Jour :	Vendredi
Heure :	18h00 à 21h30
Date :	Tous les vendredis de la mi-septembre à mai
Coût :	Gratuit
Lieu :	École Secondaire St-Marc (porte des professeurs)
Pour renseignements :	Luce Nicolas, présidente 418-268-6437 ou par courriel : cadets2896@gmail.com

	<u>CENTRE COMMUNAUTAIRE</u>
	<u>COURS DE PILATES</u>
L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant :	16 ans et +
Jour :	Lundi
Heure :	18h30 à 19h30
Durée du cours	Le 11 septembre 2017/ 8 semaines
Coût :	120 \$
Lieu :	Centre communautaire et culturel 1770, boul. Bona-Dussault
Professeure :	Josée Laperrière 418-399-9220

	<u>DANSE EN LIGNE</u>
L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant :	18 ans et +
Session automne :	Mercredi 13 septembre au 13 décembre 2017
Session hiver :	Mercredi 24 janvier au 25 avril 2018
Heure :	18h45 pour débutants / 19h45 pour intermédiaires / 20h45 pour avancés
Coût :	7 \$/personne par semaine payable sur place
Responsable de l'activité :	Lisette Germain 418-873-2188 lisettegermain@globetrotter.net

	<u>COURS AUTO-DÉFENSE DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE</u>
Clientèle :	14 ans et +
Débutant :	Mardi 26 septembre
Intermédiaire :	Mardi 31 octobre
Heure :	19h00 à 21h00
Coût :	80 \$/ 3 cours de 2 heures
Responsable de l'activité :	Serge Belleville

	<u>GARDIENS AVERTIS</u>
Horaire :	Vendredi 30 mars 2018 de 8h30 à 16h30 (Vendredi Saint)
	Vous devrez apporter un repas froid pour le dîner
Coût :	58\$ (être âgé d’au moins 11 ans)
Nombre de participants :	12 minimum et 20 maximum
Lieu :	Centre communautaire et culturel 1770, boul. Bona-Dussault
Responsable de l'activité :	Formation prévention secours – Sylvain Morissette

	<u>ACTIVITÉ PHYSIQUE 50 ANS ET PLUS</u>
Exercices de mise en forme et de souplesse pour les 50 ans et +.	
Horaire :	Lundi de 9h30 à 11h00
Durée du cours :	10 semaines
Session automne :	du 25 septembre au 4 décembre 2017 (pas de cours le 30 oct)
Session hiver :	du 29 janvier au 9 avril 2018 (pas de cours le 5 mars)
Coût :	100 \$/session
Lieu :	Centre communautaire et culturel
Responsable :	Laurent Trottier

Sortie plein air régionale :	
Automne :	Vendredi 27 octobre 2017 – Sentier 4 km aménagé le long de la rivière Jacques-Cartier. Dîner au restaurant le Calvados
Hiver :	Vendredi le 2 mars 2018 (endroit à déterminer)

	<u>VIACTIVE</u>
Programme gratuit qui permet à des animateurs de faire bouger les personnes de 50 ans et plus de façon sécuritaire avec musique.	
Horaire :	Mercredi de 9h30 à 11h00
Durée du cours :	11 et 14 semaines
Session automne :	Début 27 septembre
Session hiver :	Début 24 janvier
Coût :	Gratuit
Lieu :	Centre communautaire et culturel

	<u>LES JOURNÉES DE LA CULTURE</u>
Date :	Les 29, 30 septembre et 1 ^{er} octobre 2017
Plusieurs activités organisées dans le cadre des journées de la culture :	
Cinéma pour enfants, l’heure du conte, cinéma répertoire...	
Endroit :	Centre communautaire de Saint-Marc-des-Carières
Coût :	Gratuit
CONSULTEZ LE JOURNAL MUNICIPAL «LE CARRIÉROIS» POUR CONNAÎTRE LA PROGRAMMATION COMPLÈTE	

	<u>CINÉMA RÉPERTOIRE</u>
Venez voir des classiques du cinéma dans le confort d’un cinéma avec de vrais sièges de cinéma !	
Dernier dimanche du mois :	
1 octobre 2017 - La chevauchée fantastique	
29 octobre - Rebecca	
26 novembre - Les Plouffe	
28 janvier- Appocalypse Now	
25 février – Chantons sous la pluie	
25 mars – L'emmerdeur	
29 avril – Stalag 17	
Lieu :	Dans la petite salle du centre communautaire et culturel de Saint-Marc–des-Carières
Coût :	Gratuit !

	<u>LES GRANDS EXPLORATEURS – « PORTUGAL » ET DÉCOUVERTE GASTRONOMIQUE DU PAYS (PETITES BOUCHEES) A L'ENTRACTE</u>
De la dynamique Lisbonne à la fière Porto, laissez-vous guider le long d'un parcours riche en couleur grâce aux beautés des azulejos. Bem-vindo a Portugal!	
Date :	Vendredi le 6 octobre 2017 à 19h30
Lieu :	Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût :	17 ans et plus : 20 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises) 16 ans et moins : 15 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)

Veuillez prendre note qu’après le 4 octobre, la découverte gastronomique ne sera plus disponible.	
Billets en vente :	Site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418-268-3862 poste 33 ou 34

	<u>SPECTACLE D’HUMOUR - GUY NANTEL EN RODAGE</u>
	<u>« Nos droits et libertés »</u>
Suite au récent succès de sa tournée Corrompu pour laquelle il a vendu plus de 125 000 billets, Guy Nantel est de retour sur scène avec son nouveau spectacle, Nos droits et libertés.	
L'humoriste social politique numéro un au Québec mise une fois de plus sur un style d’humour périlleux, alors qu’il vacille entre l’ironie et la vérité crue, amenant le public à réfléchir, mais surtout à rire. Dans un monde où nos droits et libertés sont plus souvent qu’autrement sujets à interprétation, Nantel ne pourrait être davantage dans l’ère du temps!	

Qu’il s’agisse de questions liées à la liberté religieuse, de politique, de souveraineté, de droit à la vérité de la part des élus, d’immigration, de droits sociaux, de liberté d’expression, d’égalité des sexes, du prix à payer pour penser librement en 2016; Nantel remet tout en question !	
Billets en vente:	418-268-3862 poste 33 ou 34 Ou www.villestmarc.com (activités et billets en ligne)
Date :	Samedi 14 octobre 2017 à 20h00
Lieu :	Centre communautaire et culturel
Coût :	35,00\$

	<u>SPECTACLE DU CLUB DE GUITARE – UN GOÛT DE BOÎTE A CHANSONS</u>
Venez entendre Brel, Brassin, Leclerc interprétés par des passionnés de musique de l’époque des Boîtes à chansons !	
Date :	Vendredi 20 octobre 2017 à 20h00
Lieu :	Centre communautaire et culturel
Coût :	Gratuit (Contribution volontaire)
Responsable de l'activité :	Michel D'Ostie

	<u>SPECTACLE D’HUMOUR - FRANÇOIS BELLEFEUILLE EN RODAGE</u>
Est-ce un peu tôt pour un deuxième spectacle de François Bellefeuille?	
Pas du tout. À peine sa première tournée terminée que François est prêt à retourner sur les planches avec un nouveau spectacle et offrir du nouveau matériel à ses fans. Après trois ans de tournée, François brulait d’impatience de faire évoluer son personnage tout en conservant sa belle folie et sa colère presque attachante. Un nouveau spectacle où vous serez aux premières loges pour découvrir un artiste accompli.	
Date :	Le 9 novembre 2017 à 20h00
Lieu :	Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût :	38 \$
Billets en vente :	site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418 268-3862 poste 33 ou 34

	<u>SPECTACLE D’HUMOUR - PATRICK GROULX EN RODAGE</u>
C’est avec tout le sérieux qu’on lui connaît que Patrick Groulx nous revient le temps d’une soirée pour offrir 75 minutes de nouveau matériel en rodage. Retrouvez-le plus en forme que jamais!	
Date :	Vendredi le 15 décembre 2017 à 20h00



Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 28 \$
Billets en vente : site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418 268-3862 poste 33 ou 34

SUPER BOWL

En direct du Minnesota. Projection du super bowl sur écran géant dans une ambiance et un décor unique. Souper servis sur place «Pizza et ailes de poulet» avec 2 consommations et prix de présence. Popcorn à volonté gratuit !



Visionnement de la partie des Canadiens vs Ottawa à partir de 13h00

Jour : Dimanche 4 février 2018
Heure : Souper 18h00 et Super Bowl 18h30
Coût : 20,00\$ adulte et 10,00 \$ pour les enfants de moins 17 ans.
Endroit : Centre communautaire de Saint-Marc-des-Carières
Responsable de l'activité : Sylvain Morissette

LES GRANDS EXPLORATEURS – « AFRIQUE DU SUD » ET DÉCOUVERTE GASTRONOMIQUE DU PAYS (PETITES BOUCHÉES) À L'ENTRACTE

Par sa mixité surprenante, l'Afrique du Sud demeure un pays indéfinissable, qui se ressent plus qu'il ne s'explique. Agrippée à ses falaises crayeuses, mêlée au sable de ses déserts ondulés, suspendue à la brise émanant de l'océan indien : la beauté s'y cueille à chaque détour, à chaque battement de cils. Il faut s'attarder aux racines complexes du pays pour le comprendre. La patrie de Nelson Mandela vous ouvre donc grand les bras, et vous partage tout à la fois son aplomb et sa vulnérabilité. Découvrez la richesse vibrante d'une population multicolore et multilingue... des blancs jusqu'aux zouloux. L'observation des animaux demeure sans doute la motivation première à mettre le cap vers l'extrême sud du continent. Et avec raison. Préparez-vous à faire des rencontres aussi étonnantes qu'émouvantes, à travers les parcs nationaux et les réserves naturelles vouées à leur préservation. Une balade follement exotique vous attend, enjolivée par les couleurs chatoyantes de cette Afrique arc-en-ciel.

Date : Vendredi le 9 février 2018 à 19h30
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 17 ans et plus : 20 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)
16 ans et moins : 15 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)

Veuillez prendre note qu'après le 7 février, la découverte gastronomique ne sera plus disponible.

Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou 418 268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE D'HUMOUR - STEEVE DIAMOND

Date : Samedi le 3 mars 2018 à 20h00
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 25 \$
Billets en vente : site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418 268-3862 poste 33 ou 34



LES GRANDS EXPLORATEURS – « LONDRE » ET DÉCOUVERTE GASTRONOMIQUE DU PAYS (PETITES BOUCHÉES) À L'ENTRACTE

Londres offre un splendide tour du monde résumé en une seule ville. Sixième ville française avec son demi-million d'expatriés de l'Hexagone, encore aujourd'hui, elle enchante et fascine. Grâce à ce film, vivez au rythme des battements d'une ville classée parmi les plus dynamiques et influentes du monde, reconnue entre autres comme une puissance économique mondiale. De Chelsea la bourgeoise à l'est end avant-gardiste, elle se révèle à travers ses parcs royaux, ses châteaux, ses quartiers historiques et la multiculturalité de ses habitants. Puisque Londres s'exprime par ses grandes fêtes, quelle belle occasion de vous évader dans les quartiers chics de Notting Hill pour le plus grand carnaval du monde après celui de Rio de Janeiro!



Date : Vendredi le 9 mars 2018 à 19h30
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 17 ans et plus : 20 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)
16 ans et moins : 15 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)

Veuillez prendre note qu'après le 7 mars, la découverte gastronomique ne sera plus disponible. Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418 268-3862 poste 33 ou 34

PIÈCE DE THÉÂTRE – TRAITEMENT DE CANAL

Théâtre des aînés de Charlesbourg

« Nous sommes au milieu des années 90 ! Ça va mal au canal 53 ! Eux qui prennent déjà des risques en voulant privilégier la « SPONTANÉITÉ » comme caractéristique de leur station, voilà que tous les animateurs se retrouvent à l'hôpital. Ce matin là, ils n'ont plus le choix, il ne reste que la directrice de la station, le comptable, la secrétaire, le régisseur et le concierge pour animer les émissions et cela, en direct et pendant la période des sondages des cotes d'écoute pour rachever le tout. Il y aura 14 personnages sur scène qui feront leur possible pour prendre la relève, plus le régisseur. Vont-ils réussir ? En tout cas, à nous faire rire SÛREMENT !

Date : Samedi le 7 avril 2018 à 19h30
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 20 \$

Billets en vente : site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418 268-3862 poste 33 ou 34



SPECTACLE D'HYPNOSE – « SOMNIFRÈRES »

Avec les fils de l'unique MESSMER

Nous sommes deux frères ayant les capacités uniques d'hypnotiser et de vous faire voyager dans votre subconscient puisque nous avons eu la chance d'avoir été formé du meilleur, de l'unique : **Messmer**. Normal car nous sommes ses fils haha ! Spectacle interactif avec un angle très humoristique.

Date : 21 avril 2018
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières



Coût : 25 \$

Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou au centre récréatif Chantal-Petitclerc 418 268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE D'HUMOUR - FRANÇOIS MASSICOTTE

« Quelle famille »

Date : Samedi le 5 mai 2018 à 20h00
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 35 \$

Billets en vente : site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418 268-3862 poste 33 ou 34



CARREFOUR FM PORTNEUF

Organisme communautaire offrant différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf. Les services offerts sont :

- Des cuisines collectives;
- Des rencontres café-causerie;
- Un service d'accompagnement individuel en situation de rupture;
- Des cuisines créatives;
- Des conférences;
- Des activités familiales;
- L'accès à Internet et le prêt de livres;
- L'écoute téléphonique
- Des ateliers d'informations

Contactez-nous pour plus d'informations. Bienvenue à tous!
Téléphone : 418 337-3704 Sans frais :1-888-337-3704
Courriel : carrefourfmportneuf@globetrotter.net
Suivez nous sur Facebook - www.carrefourfmportneuf.com

ATELIER «LES PETITES DÉCOUVERTES»

Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation. Les familles qui participent à l'atelier ont la possibilité de faire l'emprunt de jeux éducatifs à chaque semaine.

Endroit : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc
Horaire : 3 lundis par mois, de 13h15 à 14h45
(11 sept., 25 sept., 2 oct., 23 oct., 30 oct., 6 nov., 20 nov., 27 nov. et 4 déc.)
Dates : Du 11 septembre 2017 au 4 décembre 2017. Nouvelle session débutant à l'hiver 2018

Activité gratuite! La carte de membre familiale du CERF Volant au coût de 5.00 \$/ an est toutefois requise.

Information et inscription : 418 873-4557 ou 1 888 873-4557 ou par courriel cerfvolant@derytele.com. Il est possible de vous inscrire en tout temps durant la session selon le nombre de places disponibles.

Pour toutes les familles du secteur Ouest de la région

ÉCOLE PRIMAIRE SAINTE-MARIE

KARATÉ

Début des cours : Mardi 12 septembre 2017 (session automne)
Mardi 15 janvier 2018 (session hiver)

Les inscriptions se feront par téléphone ou courriel avant le 1^{er} septembre 2017 pour la session d'automne et le 5 janvier 2018 pour la session d'hiver. Un minimum de 20 inscriptions est requis pour que la session ait lieu.

Endroit : Gymnase de l'école primaire Sainte-Marie
1120, rue Principale
Saint-Marc-des-Carières
Horaire : **Mardi et vendredi**
Enfants de 5 à 10 ans, parents-enfants : 18h30 à 19h30
Adultes et enfants de 11 ans et plus : 19h30 à 21h00
Coût : Enfants 5 à 10 ans (1 heure) : 100\$
Adulte et enfants de 11 ans et plus (1.5 heures) : 125 \$
Pour information & : julienpatrick@hotmail.com
Inscription : Patrick Julien : 418-283-6779



DANSE LATINO
AVEC ANIMATION DIVERTDANSE

Initiation aux danses latines. Que vous soyez seul(e) ou en couple, joignez-vous à la fiesta latine ! Une classe entièrement dédiée aux rythmes latins. Salsa, merengue et bachata seront au programme. Dans un environnement sans compétition et plutôt axé sur le plaisir, vous saurez enfin danser lors de votre prochain voyage dans le sud.

Horaire : Jeudi de 18h30 à 19h30
Durée du cours : 10 semaines
Session automne : du 21 septembre au 23 novembre 2017
Session hiver : du 25 janvier au 29 mars 2018
Coût : 100 \$
Lieu : École Sainte-Marie
Âge : 16 ans et +

DANSE COUNTRY :
AVEC ANIMATION DIVERTDANSE

Une nouveauté qui saura vous plaire! Apprenez à maîtriser les routines des meilleures chansons de la musique country d'hier à aujourd'hui en suivant pas à pas votre professeurs dynamique qui saura vous transmettre sa passion de la danse. L'essayer, c'est l'adopter !

Horaire : Jeudi de 19h30 à 20h30
Durée du cours : 10 semaines
Session automne : du 21 septembre au 23 novembre 2017
Session hiver : du 25 janvier au 29 mars 2018
Coût : 100 \$
Lieu : École Sainte-Marie
Âge : 16 ans et +

COURS D’ESCRIME

Cours d’escrime pour les 10 ans et plus – Équipements fournis

Session automne :	Mercredi 27 septembre 2017 au 29 novembre 2017
Session hiver :	Mercredi 31 janvier au 11 avril (pas de cours durant la relâche)
Heure :	(10 à 17 ans : 18h00 à 19h00) (Adulte : 19h15 à 20h15)
Nombre de semaines :	10 semaines
Endroit :	Gymnase de l’école primaire Sainte-Marie 1120, rue Principale Saint-Marc-des-Carrières
Coût :	95 \$
Professeur :	Richard Roberge



CENTRE D’ENTRAINEMENT L’ESCALE - GYM
1823 BOUL. BONA-DUSSAULT

Mode d’inscription
L’Escale Gym Portneuf Ouest au 1823, boul. Bona-Dussault
ou par téléphone au 581-325-8320 Courriel : gpouest@hotmail.com

CROSSTRaining POUR DÉBUTANT

Description :	L’essayer c’est l’adopter! Entraînement de groupe visant à améliorer sa mobilité, sa flexibilité, son endurance et sa force.
<u>Horaire</u>	
Jour :	Mardi et jeudi de 19h30 à 20h30
Nombre de semaine :	4 semaines
Session automne :	20 août au 10 septembre 2017
Coût :	40,00\$ taxes incluses (8 cours)

CROSSTRaining JEUNES (13 ANS ET PLUS)

<u>Horaire</u>	
Jour :	Mercredi 16h30 à 17h30
Nombre de semaine :	7 semaines
Session automne :	17 septembre au 29 octobre 2017
Session hiver :	5 novembre au 17 décembre 2017 7 janvier au 18 février 2017
Coût :	70,00\$ taxes incluses (7 cours)

CROSSTRaining ENFANTS (12 ANS ET MOINS)

<u>Horaire</u>	
Jour :	Dimanche de 9h30 à 10h30
Nombre de semaine :	7 semaines
Session automne :	17 septembre au 29 octobre 2017
Session hiver :	5 novembre au 17 décembre 2017 7 janvier au 18 février 2017
Coût :	70,00\$ taxes incluses (7 cours)

CROSSTRaining

<u>Horaire</u>	
Jour :	Choix de plusieurs plages horaires, il ne suffit que de se présenter.
Heure :	Lundi et vendredi 13h à 14h, 14h à 15h, 16h30 à 17h30 ou 17h30 à 18h30 Mardi et jeudi 16h30 à 17h30, 17h30 à 18h30 ou 18h30 à 19h30 Mercredi 13h à 14h, 14h à 15h ou 17h30 à 18h30 Samedi 9h à 10h ou 10h à 11h Dimanche 10h30 à 11h30, 11h30 à 12h30 ou 12h30 à 13h30
Nombre de semaine :	7 semaines
Session automne :	17 septembre au 29 octobre 2017
Session hiver :	5 novembre au 17 décembre 2017 7 janvier au 18 février 2017
Coût :	210\$ taxes incluses (carte 21 cours par session) 155\$ taxes incluses (carte 14 cours par session) 12,50\$ / cours

CARDIO BOXE

Description:	Entraînement inspiré des arts martiaux et de la boxe. Des combinaisons intenses et explosives sollicitant le système cardiovasculaire.
<u>Horaire</u>	
Jour:	Lundi de 18h30 à 19h30 Et /ou mercredi de 18h30 à 19h30 Heure:
Nombre de semaine :	7 semaines
Session automne :	17 septembre au 29 octobre 2017
Session hiver :	5 novembre au 17 décembre 2017 7 janvier au 18 février 2017

Coût :	70,00\$ taxes incluses (7 cours) 130,00\$ taxes incluses (14 cours)
--------	--

BOXE

Description :	Cours de groupe permettant d’acquérir certaines techniques de frappe et de combat. Vous serez appelé à vous surpasser! Protège buccal obligatoire.
<u>Horaire</u>	
Jour :	Lundi de 19h30 à 20h30 Et / ou mercredi de 19h30 à 20h30 Et / ou jeudi de 19h30 à 20h30 (avancé seulement)
Nombre de semaine :	7 semaines
Session automne :	17 septembre au 29 octobre 2017
Session hiver :	5 novembre au 17 décembre 2017 7 janvier au 18 février 2017
Coût :	210\$ taxes incluses pour 21 cours par session 155\$ taxes incluses pour 14 cours par session 85\$ taxes incluses pour 7 cours par session

YOGA (JOUR)

Description :	Activité axée sur la respiration, la méditation et la relaxation. Ouvert à tous. Apportez votre tapis de sol.
<u>Horaire</u>	
Jour :	Mercredi de 9h30 à 10h45
Nombre de semaine :	12 semaines
Session automne :	17 septembre au 3 décembre 2017
Session hiver :	À déterminer... Début janvier 2018.
Coût :	120,00\$ taxes incluses (12 cours)

YOGA (SOIR)

Description:	Activité axée sur la respiration, la méditation et la relaxation. Ouvert à tous. Apportez votre tapis de sol.
<u>Horaire</u>	
Jour :	Mardi de 19h30 à 20h45
Nombre de semaine :	7 semaines
Session automne :	17 septembre au 29 octobre 2017
Session hiver :	5 novembre au 17 décembre 2017 7 janvier au 18 février 2017
Coût :	85\$ taxes incluses pour 7 cours par session

ZUMBA

Description :	Place à la danse. Des enchaînements de mouvements vous seront présentés sur de la musique entraînante. Laissez-vous emporter par le rythme.
<u>Horaire</u>	
Jour :	Lundi de 18h30 à 19h30 Et/ ou lundi de 19h30 à 20h30 Et/ ou mercredi de 18h30 à 19h30 Et/ ou mercredi de 19h30 à 20h30 Et/ ou samedi de 10h00 à 11h00 Et/ ou samedi de 11h00 à 12h00
Nombre de semaine :	7 semaines
Session automne :	17 septembre au 29 octobre 2017
Session hiver :	5 novembre au 17 décembre 2017 7 janvier au 18 février 2017
Coût :	175,00\$ taxes incluses pour 21 cours par session 120,00\$ taxes incluses pour 14 cours par session 65,00\$ taxes incluses pour 7 cours par session

ACCÈS-LOISIR QUÉBEC

Vous êtes en situation de faible revenu et désirez participer à des activités de loisir ? ACCÈS-LOISIR en collaboration avec la municipalité de Deschambault-Grondines vous offres des loisirs gratuitement.



Les activités s’adressent aux personnes seules, familles et enfants

Informez-vous des critères d’admissibilités auprès de votre service des loisirs : 418 268-3862 poste 33

Présentez-vous aux journées d’inscriptions suivantes :

Automne :
Jeudi 7 septembre 2017 de 15h00 à 19h00

Hiver :
Jeudi 11 janvier 2018 de 15h00 à 19h00

Au centre communautaire et culturel de Saint-Marc au 1770, boul. Bona Dussault, Saint-Marc-des-Carrières.



Municipalité de Saint-Casimir

220, boulevard de la Montagne, Saint-Casimir (Québec) G0A 3L0
Téléphone : 418 339-2543 • Télécopieur : 418 339-3105
Nom du responsable : Katy Grandbois (coordonnatrice des loisirs)
Courriel : loisirs@saint-casimir.com
Site web : www.st-casimir.com

MODALITÉS D’INSCRIPTION

Information :	Katy Grandbois, coordonnatrice des loisirs Lundi au jeudi entre 8h30 et 16h00 220, boulevard de la Montagne 418 339-2543 loisirs@saint-casimir.com
Lieu d’inscription :	À l’Hôtel de Ville (220, boul. de la Montagne)
Dates limites :	Diverses, varient selon l’activité visée

Modalités de paiement acceptées : -Argent comptant
-Chèque à l’ordre de : Municipalité de Saint-Casimir
Prenez note que le paiement devra être effectué **au plus tard** à la date limite d’inscription de l’activité visée.

La municipalité de Saint-Casimir accepte de rembourser jusqu’à un maximum de 95.00\$ les frais supplémentaires d’inscription pour les enfants de moins de 18 ans à une activité de loisirs non offerte sur le territoire de la municipalité de Saint-Casimir et ce, sur réception du reçu de l’organisme concerné sur lequel les frais supplémentaires seront clairement identifiés. Le remboursement s’applique uniquement pour les municipalités de la MRC de Portneuf.

LIGUE DE BADMINTON AMICALE

La ligue amicale de Badminton est de retour. Des matchs de badminton simple seront à l’œuvre. C’est une occasion parfaite pour garder la forme tout en s’amusant. Cette activité se limite à 12 participants.

Jour :	Mardi
Heure :	19h00 à 21h00
Endroit :	Gymnase de l’école le Bateau blanc 500, boulevard de la Montagne
Nombre de semaines :	12 semaines
Session automne 2017 :	du 12 septembre au 28 novembre 2017
Session hiver 2018 :	du 9 janvier au 27 mars 2018
Coût :	60.00\$ / personne / session
Date limite d’inscription :	7 septembre 2017, session automne 21 décembre 2017, session hiver
Nombre de participants :	maximum : 12 participants

COURS DE DANSE EN LIGNE
AVEC LA PROFESSEUR JOCELYNE GARIÉPY

Jour :	Mercredi
Quand :	20 septembre au 6 décembre 2017 (sauf le 11 octobre et le 8 novembre)
Heure :	19h30 à 21h
Nombre de semaine :	10 semaines
Où :	Hôtel de ville de Saint-Casimir
Coût :	72.00\$ (7.20\$ par soir)
Nbs de participants minimum :	12 participants
Date limite d’inscription :	14 septembre 2017

ZUMBA AVEC L'ESCOUADE INDÉPENDANSE

45 minutes de zumba intense et pour ceux qui veulent continuer il y a 30 minutes de zumba chorégraphie.

Jour :	Mardi
Quand :	26 septembre au 19 décembre 2017
Heure :	19h à 19h45 ou 19h à 20h15
Nombre de semaine :	13 semaines
Où :	Hôtel de ville de Saint-Casimir
Coût :	Zumba : 152\$ Zumba avec chorégraphie : 168\$
Nbs de participants minimum :	6 participants
Date limite d’inscription :	Mardi 19 septembre 2017
Pour s’inscrire :	Katy au bureau municipal 418-339-2543, loisirs@saint-casimir.com ou sur la page Facebook des loisirs. Payer en argent ou un chèque au nom de la municipalité.

COURS DE DANSE HIP HOP POUR LES JEUNES
AVEC L'ESCOUADE INDÉPENDANSE

Tu as le goût de danser, de t’amuser et de te défouler !!!
Joint toi à la troupe ESCOUADE INDÉPENDANSE de St-Tite
** Danse créatif pour les 3-4 ans, informez-vous sur la page facebook de l’Escouade Indépensanse.

Jour :	Vendredi
Session d’automne :	29 septembre au 15 décembre
Session d’hiver :	(congé le 6 octobre et le 3 novembre, mais le 1 décembre il y a un cours)
Heure :	16h à 17h pour les 5-8 ans 17 h à 18h pour les 9-12 ans 18h à 19h pour les garçons 8 à 13 ans.
Où :	Hôtel de ville de Saint-Casimir
Nbs de semaines :	10 semaines
Coût :	100\$
Nbs de participants minimum :	6 participants minimum
Date limite d’inscription :	Mardi 19 septembre 2017

COURS DE CONVERSATION ANGLAISE 1

Le cours de conversation anglaise 1 est de retour pour la session automne 2017. Venez-vous joindre au groupe pour continuer à pratiquer votre anglais dans une atmosphère agréable. Vous avez toujours de la difficulté à communiquer, alors l’anglais est un atout important.

Jour :	Lundi
Heure :	19h00 à 20h30
Endroit :	Hôtel de Ville Saint-Casimir, 220 boulevard de la Montagne
Nombre de semaines :	8 cours
Session 2017 :	16 octobre au 4 décembre 2017
Coût :	110.00\$ / personne
Date limite d’inscription :	11 octobre 2017
Équipement obligatoire :	Cahier de note, Dictionnaire Anglais/Français de poche
Nom du responsable :	Marie Bélisle
Pour inscrire :	Katy Grandbois 418-339-2543, ou loisirs@saint-casimir.com ou sur la page facebook

LE COURS DE CONVERSATION ANGLAISE 3

Le cours est de retour pour la session hiver 2018. Venez-vous joindre au groupe pour continuer à pratiquer votre anglais dans une atmosphère agréable. Vous avez toujours de la difficulté à communiquer, alors l’anglais est un atout important.

Jour :	Lundi
Heure :	19h00 à 20h30
Endroit :	Hôtel de Ville Saint-Casimir, 220 boulevard de la Montagne
Nombre de semaines :	8 cours
Session hiver 2018 :	5 février au 26 mars
Coût :	110.00\$ / personne
Date limite d’inscription :	1 février 2018
Équipement obligatoire :	Cahier de note, Dictionnaire Anglais/Français de poche
Nom du responsable :	Marie Bélisle
Pour inscrire :	Katy Grandbois 418-339-2543, ou loisirs@saint-casimir.com ou sur la page facebook

LE COURS DE CONVERSATION ANGLAISE 4

Hiver 2018, vous offre le cours de conversation 4. Vous n’avez toujours pas la chance de communiquer dans votre seconde langue de façon régulière ? Alors, vous aurez l’opportunité de converser en classe et soyez assurer que votre prononciation anglaise sera précise. “Practice makes perfect”

Jour :	Mercredi
Heure :	19h00 à 20h30
Endroit :	Hôtel de Ville de Saint-Casimir, 220 boulevard de la Montagne
Nombre de cours :	8 cours
Session hiver 2018 :	7 février au 28 mars
Coût :	110.00\$ / personne
Date limite d’inscription :	1 février 2018
Équipement obligatoire :	Cahier de notes, Dictionnaire Anglais/Français de poche
Nom de la responsable :	Marie Bélisle
Pour inscrire :	Katy Grandbois 418-339-2543, ou loisirs@saint-casimir.com ou sur la page facebook

CLUB DE MARCHÉ DE SAINT-CASIMIR

Tu aimes marcher, mais tu ne veux pas le faire seul, joins toi au club de marche.

Quand :	Tous les mardis
Lieu de départ :	Stationnement de l’église de Saint-Casimir
À quel heure :	18h30
Pour toutes informations contacter :	Caroline Bélanger au 418-339-2732 ou Huguette Falardeau au 418-339-2669



VIE ACTIVE

La session de Vie Active reprendra cet automne tous les lundis à compter du 2 octobre 2017. La session dure 8 semaines consécutives de 9h30 à 10h30 et ce gratuitement. Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues et n’ont qu’à se présenter à l’Hôtel de Ville (salle paroissiale) le lundi 3 octobre ou s’inscrire au bureau municipal.

Quand :	Tous les lundis à partir du 3 octobre
Heure :	9h30 à 10h30
Endroit :	Hôtel de Ville
Nombre de semaine :	8 semaines
Coût :	Gratuit
Pour inscrire :	Bureau municipale 418-339-2543 ou au 418-339-2937

DÉJEUNERS-CONFÉRENCES

Une occasion de faire connaissance avec des gens d’exceptions, de connaître de nouveaux services régionaux, des métiers qui sortent de l’ordinaire et des passionnés. Tout cela en dégustant un déjeuner préparé par des traiteurs de chez-nous.

Jour :	Jeudi
Heure :	9h00
Nombre de semaines :	1 conférence par mois
Dates et lieux :	12 octobre – Saint-Marc-des-Carières 30 octobre – Deschambault-Grondines EXCEPTIONNELLEMENT UN LUNDI 7 décembre – Saint-Casimir 15 février – Saint-Marc-des-Carières 15 mars – Deschambault-Grondines 12 avril – Saint-Casimir
Coût :	10\$ / personne par conférence incluant le déjeuner
Nombre de participants :	20 minimum
Programmation :	Informez-vous auprès de votre service des loisirs pour connaître les thèmes des conférences.

SERVICES ET INFRASTRUCTURES ACCESSIBLES À TOUS

Bibliothèque Jean-Charles Magnan (Réseau BIBLIO)

Endroit :	510, boulevard de la Montagne, Saint-Casimir
Horaire :	Mardi : 13h30 à 15h30 Jeudi : 18h30 à 20h30 Samedi : 10h à midi à partir du 2 septembre 2017
Responsable :	Ange-Aimée Asselin
Téléphone :	418 339-2909
Télécopieur :	418 339-3105
Courriel :	jcmagnan@cspportneuf.qc.ca



CENTRE PAROISSIAL DE SAINT-CASIMIR
ET SALLE DE QUILLES

La salle paroissiale peut accueillir environ 275 personnes pour toutes occasions : réception, repas, rencontres familiales, soirées dansantes, etc. Salle multifonctionnelle avec écran géant et système de son intégré pour soirée cinéma ou karaoké ou tout simplement pour des projections « power point. »

Endroit :	220, boulevard de la Montagne
Quilles :	Dimanche au vendredi selon l’horaire des ligues. Surveillez le journal l’Éclaireur pour les soirées organisées.
Pour informations :	Service des loisirs 418 339-2543



GÎTE DE L’ÉCUREUIL

Nous avons 3 formidables pistes de raquettes, en plus de la glissade sur chambre à air sont au rendez-vous. Il y a la location d’équipement de raquette pour tous. Aussi, il y a sur place des grignotines à vendre à coût modique. Une excellente opportunité de passer une journée en famille et entre amis pour du plaisir assuré. Venez nous rencontrer ! Argent comptant seulement.

Dates : Samedi et dimanche à partir de décembre jusqu’à la semaine de relâche en mars (selon la température)

Heure : 10h00 à 16h00
Endroit : 1352, Rang du Gîte, Saint-Casimir, G0A 3L0, 418-339-3102
Coût : Glissade :
2\$ résidents, 3\$ non-résidents, enfants gratuits pour les 5 ans et moins.
Raquettes :
3\$ résidents, 5\$ non-résidents, enfants gratuits pour les 5 ans et moins.
Pour la location de raquettes :
Résidents (enfants) 2\$, non-résidents (enfants)3\$

CIRCUITS PATRIMONIAUX

Cet automne et cet hiver, venez admirer les «belles d'autrefois». Vous serez charmés en découvrant l'architecture exceptionnelle du patrimoine bâti de Saint-Casimir. Vous pourrez

parcourir le trajet à pied ou à vélo. Activité gratuite.

Pour informations : 418 339-3232

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

RALLYE AUTOMOBILE ! LE RALLYE ST-CAS 6^E ÉDITION !

Le Rallye St-Cas aura lieu encore une fois cette année. Le rallye se tiendra le dimanche 15 octobre 2017 et les départs se feront directement de La Taverne. Il y aura un buffet chaud avant la remise des gagnants à la Taverne. Pour plus d'informations concernant le rallye, contactez Katy Grandbois au 418-339-2543.

Municipalité de Saint-Ubalde

Service des loisirs, 400, rue de l'Aréna (Québec) G0A 4L0
Téléphone : 418 277-2124 poste 206 • Horaire de l'aréna : 418 277-2124 poste 208 • Télécopieur : 418 277-2903
Nom du responsable : Robert Déry
Adresse courriel : rdery@saintubalde.com
Site web : www.saintubalde.com

LOCAUX DISPONIBLES

SALLE PAROISSIALE
427, rue Saint-Paul, Saint-Ubalde
418 277-2124, poste 204
Grande salle (40'/60') pour 200 personnes.

ARÉNA DE ST-UBALDE
400, rue de l'Aréna, Saint-Ubalde
418 277-2124, poste 206
Salle du Cochonnet, accessible pour location pour 50 personnes.
Salle à l'étage, accessible pour location pour 220 personnes.
Patinoire de l'aréna (85'/185') pour 500 personnes et plus.

CENTRE CULTUREL (ancien presbytère)
425, rue Saint-Paul, Saint-Ubalde
418 277-2124, poste 203
Petite salle de spectacle (17'/32') pour 50 personnes.
1 petite salle de rencontre (15'/16')

PRINCIPAUX ORGANISMES COMMUNAUTAIRE DE SAINT-UBALDE

Club Récréation et Jeunesse St-Ubalde inc	Club de ski de fond de St-Ubalde
Club de l'Âge d'Or de St-Ubalde.	Comité du Saint-Ubalde en fête.
Cercle des fermières Saint-Ubalde.	Comité de la Salle du Cochonnet
Pré-retraités de St-Ubalde.	Centre de vacance familiale de St-Ubalde
Club de céramique poterie & tour de St-Ubalde	

ARÉNA DE SAINT-UBALDE SAISON 2017-2018

Ouverture du 20 octobre 2017 au 25 mars 2018
Information sur l'horaire de l'aréna : 418 277-2124 poste 208
Rejoindre le directeur des loisirs : 418 277-2124 poste 206
Téléphone du casse-croûte : 418 277-2648

ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ARÉNA

Ligue de **hockey mineur** A, B, C
(Affiliée avec La Pérade et Saint-Marc-des-Carrières)
Pratiques en soirée sur semaine, joutes les samedis et dimanches en journée

Ligue de hockey **adulte** JURRASIQUE
(les mardis de 16h.45 à 18h.15) (2 équipes)

Ligue de hockey **adulte** DYAMY
(les vendredis soirs de 19hrs à 21h.30) (4 équipes)

Ligue de hockey **adulte** TAPIS VERT
(les vendredis soir ou dimanche p.m) (7 équipes)

Ligue de hockey **adulte** INTERMÉDIAIRE DE L'OUEST
(du vendredi au dimanche en soirée) (10 équipes)

ANIMATION DE HOCKEY MINEUR (7 À 12 ANS)

(Parties/pratiques à l'aréna de Saint-Ubalde)
Une fois par semaine, vendredi 17h.30 à 18h.50, 20 pratiques plus 4 parties par saison, Les enfants venant de l'extérieur sont acceptées.

PATIN & PATIN HOCKEY

Horaire : Les mardis, de 15h.30 à 16h.30 ***
Les mercredis, jeudis de 15h.30 à 18h.00
Les vendredis, de 15 h 30 à 17h.30
(À l'exception de la période des tournois mineurs de janvier et février)

*** Vérifier sur l'horaire de l'aréna : 418 277-2124 poste 208

PÉRIODE DE PATINAGE EN SON ET LUMIÈRES

Quand : tous les mercredis à partir du 25 octobre 2017
Heure : 18 h 00 à 19 h 20

Sur les fins de semaine :
*** *Exception faite de la période des tournois mineurs de janvier et février*

*** Vérifier sur l'horaire de l'aréna : 418 277-2124, poste 208

TOURNOI DE HOCKEY MINEUR NOVICE/JUNIOR

Novice B-C : 7-8 ans	Junior A-B : 18-19-20 ans
Du 3 au 14 janvier 2018 (45 équipes attendues)	

TOURNOI DE HOCKEY MINEUR ATOME, PEE WEE, BANTAM, MIDGET

Atome A-B-C : 9-10 ans	Pee-wee A-B : 11-12 ans
Bantam A-B : 13-14 ans	Midget A-B : 15-16-17 ans
Du 5 au 18 février 2018 (60 équipes attendues)	

AUTRES ACTIVITÉS OFFERTES :

BADMINTON ET VOLLEY-BALL (GYMNASE)

Lieu :	École La Morelle de Saint-Ubalde
Horaire :	Lundi au vendredi à 18 h et 20 h
Pour information :	École La Morelle
Et réservation d'un plateau :	418 277-2160, poste 2160



PICKLEBALL(GYMNASE)

Lieu :	École La Morelle de Saint-Ubalde
Horaire :	Lundi au vendredi à 18 h et 20 h
Pour information :	École La Morelle
Et réservation d'un plateau :	418 277-2160, poste 2160

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE GUY LAVIOLETTE

Lieu :	425 rue Saint-Paul, Saint-Ubalde (Ancien presbytère)
Heures d'ouverture :	mardi de 18 h 30 à 20 h Jeudi de 13 h 30 à 15 h Jeudi de 18 h 30 à 20 h
Informations :	418 277-2124, poste 203
*** Activités spéciales occasionnelles annoncées dans le St-U	



CLUB DE TOUR ET POTERIE

Installés dans un grand local situé en annexe de l'aréna.
Équipés de fours, tours, tables de travail.

Des cours seront offerts aux membres dès l'automne.
(Journées et heures à confirmer)

Inscrivez-vous immédiatement.

Pour information : Sylvie 418 277-2842 / Marie 418 277-2542

COMITÉ DE LA SALLE DU COCHONNET

Groupe de personnes qui gèrent la salle récréative avec table de billard. Organisation de tournois de cartes (« guidoune », « whist militaire », etc.) Ouverture à tous les jours.

Lieu :	400, rue de l'Aréna
Responsable :	Céline Julien

SKI DE FOND : CLUB LES SAPINS VERTS DE SAINT-UBALDE

Relais de départ : rang Saint-Denis (13 lots). Petits relais avec vue panoramique.
50 km de sentiers faciles et intermédiaires.(Patrouilleurs sur les sentiers)

Coût :	Carte de membre familiale : 45 \$ Carte individuelle : 32 \$ Coût à la journée : 4 \$ (adulte), 2 \$ (enfant)
Financement :	Payer au kiosque d'accueil
Site municipale :	Brunch à la mi-janvier www.saintubalde.com

BULLETIN D'INFORMATION LOCAL

Le St-U = journal municipal sous la tutelle du secrétariat municipal
418 277-2124, poste 0
Courriel : lestu@saintubalde.com