

Programmation des loisirs pour le secteur GEANT

Girardville | Saint-Edmond-les-Plaines | Albanel | Normandin | Saint-Thomas-Didyme

HIVER 2019



CML-GEANT

*Comité de mobilisation en loisirs
du secteur GEANT*





C'est quoi?

Un service gratuit de récupération et de réemploi d'équipements sportifs mis en place dans les municipalités de Girardville, Saint-Edmond-les-Plaines, Albanel, Normandin et Saint-Thomas-Didyme, en collaboration avec MC Santé.

C'est pour qui?

Pour les jeunes et les familles de vos localités!

Comment ça fonctionne?

Vous êtes invités à déposer les équipements sportifs que vous n'utilisez plus et qui sont en BON ÉTAT (patins à glace, raquettes, ballons, etc.).

Vous êtes invités à prendre possession du matériel disponible dont vous avez besoin pour être actif. Lorsque vous avez terminé, vous pouvez remettre l'équipement dans le coffre ou encore le conserver pour la période de temps qui vous convient (ex. des patins à glace pendant toute la saison hivernale).

Pourquoi ce projet?

Pour vous offrir l'opportunité de jouer et de bouger plus souvent en famille!

Pour faire des choix écoresponsables et favoriser le réemploi du matériel!

Pour créer un environnement favorable à la santé, dans votre milieu de vie!

Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez?

Vous pouvez vous déplacer dans les autres localités du secteur GEANT pour trouver ce dont vous avez besoin puisqu'il s'agit d'un projet intermunicipal!

Allez-y! Servez-vous! Le coffre Recycle-Sport est là pour ça!

Activités jeunesse

Activités B.A.N.G.

21 janvier/27 mars (10 semaines)
Lundi/Mercredi 18h | 6-12 ans
Gymnase école Notre-Dame-de-Lourdes
Gratuit
Animateur: Érika Lalancette
Inscription: (obligatoire)
Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225
Facebook « Activités BANG Girardville »

Piano, violon, flûte à bec

En continue | Lundi
Pour tous: débutant et avancer
Centre communautaire (2^e étage)
Inscription: Marie Lavoie-Savard
418 275-3377 (matin)



Strong by zumba

21 janvier/27 mars (10 semaines)
Lundi/mercredi 19h | 14 ans et +
Centre sportif (2^e étage)
2 fois/sem 120\$ | 1 fois/sem 80\$ | 9\$/cours
Apportez eau, tapis de yoga ou serviette
Inscription: Marlène St-Pierre 418 258-1109
Facebook « strong girardville » ou strong.zumba.com

Danse orientale (baladi, gitane, Bollywood, tribale, et autres styles orientaux)

22 janvier/23 avril (10 semaines) | Mardi 19h
10 ans et + | Centre communautaire (2^e étage) | 60\$
Pour tous, aucun prérequis (débutant),
technique de base, possibilité de prêt de ceinture
et spectacle de fin d'année (avril)
Inscription: Sonya Lamontagne au 418 618-8084
(minimum 4 inscriptions)

Entraînement en circuit (crossfit)

Mi-janvier/mi-mai | Mardi/jeudi 19h
14 ans et + | Gym le Garage
1 x 12 semaines: 72\$
2 x 12 semaines: 120\$
Carte 10 fois (crossfit seulement): 60\$
Inscription: Patrice Perreault 418 258-1109,
418 618-2770 ou sur place

Danse orientale

23 janvier/8 mai (15 semaines)
Mercredi 15h15 | 6-12 ans
Centre communautaire (2^e étage)
40\$/45\$ selon inscription (sur place, ceinture fournie)
Animateur: Mélanie Dallaire
Participation au spectacle de la Troupe Soukara
le 11 mai, ceinture fournie

Cours de chant

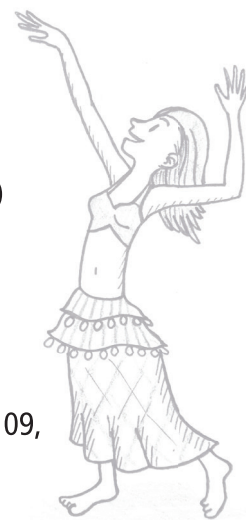
Janvier (à déterminer)
Pour tous | Église de Girardville
5 cours/40\$ | 10 cours/70\$ | 20 cours/140\$
Possibilité cours privé ou groupe
Inscription: Hélène Batailleau
418 258-7268 ou 418 630-6451

Gym le Garage

En tout temps 24/24h, 7/7 jours
Forfait régulier: étudiant, 50 et +, 2^e et 3^e même famille

1 mois	40\$	30\$	25\$
3 mois	100\$	80\$	65\$
6 mois	180\$	145\$	115\$
12 mois	275\$	220\$	180\$

Inscription: Patrice Perreault au 418 258-1109,
418 618-2770 ou sur place le mardi/jeudi 19h
Facebook « Gym le Garage »



Activités jeunesse

(suite)

Cours d'anglais

10 semaines (à déterminer)

À déterminer (1 h 30)

Centre communautaire (2^e étage) | 120 \$

Débutant, possibilité privé ou groupe

Inscription : Cathy Bolduc 418 618-2925

Ateliers parent-enfant

Février | Lundi / mercredi 8 h 30 à 11 h 30

(am avec parent et l'autre sans)

2-5 ans | Centre communautaire

(2^e étage, local des frimousses)

Gratuit (avec service halte-garderie)

Info : Facebook « Les Frimousses »

Ateliers thématiques

Février | Mardi pm en alternance avec Albanel

Parents enfants 0-5 ans

Centre communautaire (2^e étage, local des frimousses)

Gratuit

Ateliers avec des spécialistes petite enfance

(rcr, hygiéniste dentaire, infirmière, etc.)

avec halte-garderie

Info : Facebook « Les Frimousses »

Café rencontre animés

Février | Jeudi pm alternance avec Albanel

0-24 mois | Centre communautaire

(2^e étage, local des frimousses)

Gratuit

Facebook « Les Frimousses »

Halte-garderie Frimousses

Février | Lundi / mercredi am et mardi pm

(en alternance avec Albanel)

0-5 ans | Centre communautaire

(2^e étage, local des frimousses)

Prix 5 \$ (gratuit participants ateliers)

Facebook « Les Frimousses »



Activités 6-12 ans

Centre communautaire (2^e étage, local des frimousses)

2 \$ à l'entrée

Info : Nathalie Potvin 418 637-8600

Facebook « Les Frimousses comité 6-12 ans »

Atelier artisanat

Janvier / mai | Mardi 13 h | 14 ans et +

Centre communautaire (2^e étage, local 5 (Fermières)

Animateur : Denise Lalancette et Marlène Paré

Être membre du Cercle de fermières Girardville

Info : Angèle Marceau 418 258-3769

ou Facebook « Cercle de fermières Girardville »

Maison des jeunes

Janvier / juin | Lundi au vendredi soir

12-18 ans | Centre communautaire

Gratuit

Cours selon les besoins (cuisine, artisanat, etc.),
vendredi cinéma.

Lily St-Hilaire 418 258-3293 poste 2233

Croque-livres

En tout temps | 0-12 ans

Entrée bureau municipal | Gratuit

Le croque-livres permet aux enfants d'emprunter
des livres en tout temps. Après avoir lu, on le rapporte
ou on rapporte un livre que l'on veut partager.



Jeunesse Centre sportif

Ligue MIXX

Janvier/Mars | Mardi 18h15 | 5-11 ans
Prix: Selon les inscriptions (paiement 1^{er} cours)
Chandail inclus, équipement si besoin
Inscription: Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225
Info: Ligue garçon/fille pour le plaisir de jouer
Prérequis: savoir patiner.
Obligatoire: patin, casque et bâton

Ligue secondaire et +

Janvier/mars | Mercredi 19h
12 ans et +

Hockey libre secondaire

Janvier/Mars | Vendredi 18h
12-17 ans

Cours de patin

6 Janvier/10 mars (10 semaines)
Dimanche 10h | 3-7 ans
Prix: Selon les inscriptions (payable 1^{er} cours, minimum 8)
Animateur: Claudia Dubé et Frédérique Guay
Cours avec le programme Patinage Plus

Patinage libre

Janvier/mars
Mardi 19h15
Mercredi 18h
Jeudi 18h,
Vendredi 19h
Samedi et dimanche 15h30
Pour tous | Gratuit



Activités adulte

Piano, violon, flûte à bec

Janvier | Lundi
Pour tous: débutant et avancer
Centre communautaire (2^e étage)
Inscription: Marie Lavoie-Savard 418 275-3377 (matin)

Taï Chi

7 janvier/8 avril | Lundi 18h30
Salle Retraite en or | Prix selon inscriptions
Inscription: Brigitte Villeneuve 418 276-5270

Strong by zumba

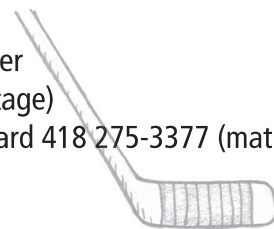
21 janvier/27 mars (10 semaines)
Lundi/mercredi 19h | Centre sportif (2^e étage)
2 x sem 120\$ | 1 x sem 80\$ | 9\$/cours
Apportez eau, un tapis de yoga ou serviette.
Inscription: Marlène St-Pierre 418 258-1109
Facebook « strong girardville » ou strong.zumba.com

Danse orientale (baladi, gitane, Bollywood, tribale, et autres styles orientaux)

22 janvier/23 avril (10 semaines) | Mardi 19h
Centre communautaire (2^e étage) | 60\$
Pour tous, aucun prérequis (débutant),
technique de base, possibilité prêt de ceinture
et spectacle fin d'année (avril)
Inscription: Sonya Lamontagne 418 618-8084
(minimum 4 inscriptions)

Entraînement en circuit (crossfit)

Mi-janvier/mi-mai | Mardi/jeudi 19h
Gym Le Garage
2 x 12 semaines: 120\$
1 x 12 semaines: 72\$
Carte 10 fois (crossfit seulement): 60\$
Inscription: Patrice Perreault 418 258-1109,
418 618-2770 ou sur place



Girardville (suite)

Activités adulte (suite)

Gym le Garage

En tout temps 24/24, 7/7 jours

Forfait régulier: étudiant, 50 et +, 2e et 3e même famille

1 mois 40\$ 30\$ 25\$

3 mois 100\$ 80\$ 65\$

6 mois 180\$ 145\$ 115\$

12 mois 275\$ 220\$ 180\$

Inscription: Patrice Perreault 418 258-1109,
418 618-2770 ou sur place le mardi/jeudi 19h

Cours de chant

Janvier

Église de Girardville

5 cours/40\$ | 10 cours/70\$ | 20 cours/140\$

Possibilité de cours privé ou en groupe

Inscription: Hélène Batailleau

418 258-7268 ou 418 630-6451

Cours d'anglais

10 semaines | À déterminer (1 h 30)

Centre communautaire (2^e étage) | 120\$ | Débutant

Inscription: Cathy Bolduc 418 618-2925

Viactive

Janvier | Lundi/mercredi 9 h 30

Salle Retraite en or | Gratuit

Animateur: Suzanne St-Gelais,

Réjeanne Savard et Marlène Roy

Programme s'adresse à tous ceux qui veulent bouger
(débutant/avancé)

Facebook « FADOQ Foyer de l'Amitié Girardville »

Cours de danse en ligne

15 janvier/16 avril | Mardi 13 h

Salle Retraite en or

Animateur: Louisa Van Themsche

Facebook « FADOQ Foyer de l'Amitié Girardville »

Atelier artisanat

Janvier/mai | Mardis 13 h

Centre communautaire (2^e étage), local 5 (Fermières)

Animateur: Denise Lalancette et Marlène Paré

Être membre Cercle de fermières Girardville.

Info: Angèle Marceau 418 258-3769

ou Facebook « Cercle de fermières Girardville »

Bingo

Janvier (à confirmer) | Mardi 19 h (2^e chaque mois)

Pour tous

Info: Facebook « FADOQ Foyer de l'Amitié Girardville »

Pikkle ball

Janvier (à déterminer) | Mercredi 19 h

Gymnase de l'école Notre-Dame-de-Lourdes

Inscription: Marlène Roy 418 276-7273

Cours de vitalité intellectuelle

Janvier (à déterminer) | Salle Retraite en or
Gratuit

Inscription: Marlène Roy 418 276-7273

Facebook « FADOQ Foyer de l'Amitié Girardville »

Après-midi musical

(musique, animation, lunch)

Vendredi de 13 h 30

Salle Retraite en or | Gratuit

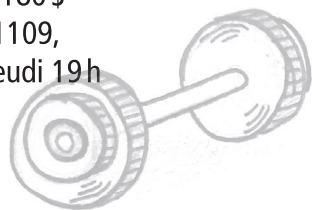
Animateur: Réjeanne Savard et Danièle Gauthier

Chanson en fête

18 janvier, 8 et 22 fév, 15 mars et 5 avril

Vendredi 13 h 30 | Salle Retraite en or

Animateur: Odette Potvin



Girardville (suite)

Adulte - Centre sportif

Ligue secondaire et +

Janvier / Mars
Mercredi 19h
12 ans et +

Ligue Hockey adulte

Janvier / Mars
Jeudi 19h

Ligue des boys

Janvier / Mars
Vendredi 20h
Info : Jacky Gosselin au 418 671-2564

Ligue adulte

Janvier / Mars
Dimanche 14h

Patinage libre

Janvier / Mars
Mardi 19h15, mercredi 18h, jeudi 18h,
vendredi 19h, samedi et dimanche 15h30
Pour tous
Gratuit



Événements et festivals

Souper / soirée dansante (FADOQ)

Samedi 12 janvier | Centre sportif
Info : Marlène Roy 418 258-7273

Bénédiction des motoneiges (Club compagnons des neiges)

Samedi 12 janvier | Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info : Samuel Bouchard 418 258-3850

Sorties raquette

Janvier, Février, Mars (2 fois par mois)
Lieu : à confirmer
Info : Nancy Tanguay 418 258-3292

Tournoi de hockey familiale

Février (à confirmer)
Centre sportif de Girardville
Info : Jacky Gosselin 418 258-3850

Rallye Poker (Club compagnons des neiges)

16 février
Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info : Samuel Bouchard 418 258-3850

Tournoi de pêche

2 et 3 mars | Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info : Nicole 418 258-1021

Plaisir d'hiver

Pendant la semaine de relâche (4 au 10 mars)
Info : Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225

Rallye hot dog

Vendredi 16 mars 2018
Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info : Samuel Bouchard 418 258-3850



Bibliothèque

Bibliothèque municipale

Jeudi 18h à 20h | Pour tous
180, rue principale (porte sur le côté, 2^e étage)
Gratuit

Prêt de livres (roman, documentaire, bande dessinée, etc.), revue, DVD et cassette de film, livres audio, CD audio. Vente de livres, revues et CD audio

Info : Denyse Dubé 418 258-3378

Facebook « Bibliothèque municipale de Girardville »



St-Edmond- les-Plaines



Activités jeunesse

Atelier fabrication « Capteur de Rêve »

Relâche mardi le 5 mars 2019 | 13h | 10 ans et plus
Hôtel de ville | 10\$/personne
Animateur : Émilie Larouche
Des dames du Cercle de fermières viendront aider
Inscription : Obligatoire
Info : Marianne Marcil 418-274-3069, poste 3304

Rallye Familial motoneige du Club Explorateur

Samedi 23 mars 2019 | 12h30
Inscription : Boisé CDP
Info : Colette Gobeil 418 274-2786



Bibliothèque

Bibliothèque

Mercredi de 19h à 20h30 | Tous
561, rue Principale (Édifice Municipale)
Gratuit | Info : Lucie Côté 418 274-3069



Événements et festivals

Carnaval

22, 23 et 24 février 2019 | Samedi et dimanche
Tous | Rendez-vous Sportif
Info : Janic Lavoie au 418 274-2067

Loisirs, sport et famille « Fête de la Pêche »

16 mars 2019 Samedi | Lac Delaunière
Inscription : Sur place la journée même
Info : Christian Coulomb au 418 671-0264

Pêche sur Glace

À partir du 20 décembre 2018
jusqu'au 16 mars 2019
Achat d'un accès au Lac à 20 \$
Il est obligatoire d'avoir l'accès !
Info : Christian Coulomb au 418 671-0264

Activités adulte

Club l'Âge d'or de « la Bonne Humeur », Souper St-Valentin

Vendredi le 15 février 2019 | 50 ans et plus
Local de l'Âge d'or | Vente des cartes par le bureau direction
Info : Françoise Delisle 418 274-2178

Atelier « Partage de connaissances » du Cercle de fermières

mardi 22 janvier 2019 | 13h | Tous
Atelier des fermières (6 à 8 pers.)
Fabrication de Lavette
Info : Angèle Cantin 418 274-4915
ou Huguette Asselin 418 274-6112



Atelier « Partage de connaissances » du Cercle de fermières

Mardi 16 avril 2019 | 13h | Tous
Atelier des fermières (6 à 8 pers.)
Initiation au tissage

Rallye « Poker en motoneige » du Club Explorateur

Samedi 26 janvier 2019 | 12h30 | Tous
Inscription : Auberge des Plaines
Info : Colette Gobeil 418 274-2786

Activités jeunesse

Cours de gardiens et gardiennes avertis

Samedi 11 mai | De 8 h 30 à 16 h 30

11 ans et plus (exigence de la Croix-Rouge)

Centre communautaire d'Albanel

au 311, rue de l'Église | 60 \$

Animateur : formateur certifié du groupe Formation
Cours reconnu par la Croix-Rouge. Connaître les
droits et les responsabilités des gardiens, les soins,
l'alimentation, la sécurité de l'enfant, les situations
d'urgence et les premiers soins. Apporter un dîner
froid, une poupée ou un toutou, papier et crayon.

Inscription :

www.formation.ca/formation-gardiensavertis
et choisissez ensuite Albanel

Prêts à rester seul !

Samedi 13 avril | 9 h à 15 h

9 ans et plus (ou avoir complété sa 3^e année)

Centre communautaire d'Albanel au

311, rue de l'Église | 55 \$

Animateur : formateur certifié du groupe Formation
Cours reconnu par la Croix-Rouge. Apporter un
dîner froid. Dans la vraie vie, même les enfants
peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une
situation d'urgence survient. Le programme Prêts à
rester seuls! Vise à doter les jeunes de compétences
utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur
capacité à assurer leur propre sécurité.

Inscription :

www.formation.ca/formation-gardiensavertis
- Ensuite, cliquez sur : « Prêts à Rester Seuls » et
choisissez Albanel

Cours de piano

Mercredi ou jeudi, de 15 h à 20 h (30 minutes à 1 h)

Enfant et adulte | débutant, intermédiaire

ou avancé | 20 \$ pour 45 minutes de cours

Animateur : Marie Lavoie-Savard

Inscription : service des loisirs

au 418 279-5250, poste 3106

Activité B.A.N.G.

Multi-activités et sports

14 janvier au 12 avril | Lundi et mercredi

De 18 h à 19 h

Pour les enfants de 1^{ère} année à la 6^e année

Gymnase de l'école Henri-Bourassa | Gratuit

Animateur : Jennifer Pelchat (Bulle)

et Amélie Girard (Étincelle)

Inscription : au secrétariat de la municipalité
au 418 279-5250, poste 3100.

Atelier parent-enfant

4 février au 12 avril | Jours à déterminer

Parent avec enfant de 0-5 ans

Maison de la gourganette, 116 rue Industrielle.

Inscription : Écrivez un message privé sur la page
Facebook « La Gourganette - Local famille »

Info : Halte-garderie disponible



Albanel (suite)

Activités adulte

Atelier parent-enfant

4 février au 12 avril | Jours à déterminer
Parent avec enfant de 0-5 ans
Maison de la gourganette, 116 rue Industrielle
Inscription : Écrivez un message privé sur la page Facebook « La Gourganette - Local famille »
Info : Halte-garderie disponible

Atelier de Capteur de rêves

Mercredi 16 janvier à 13 h | Local des fermières
(Entrer par le côté de la Maison du Patrimoine)
Matériel fourni au coût de 4 à 5 \$ pour les membres
Les non-membres devront ajouter à cela 5 \$
Animateur : Danielle Gaudreault et Nicole Pelchat
Inscription : Nicole Pelchat au 418 279-5729
ou par la page Facebook
du Cercle des fermières d'Albanel

Cours de piano

Mercredi ou jeudi, de 15 h à 20 h (30 minutes à 1 h)
Enfant et adulte | débutant, intermédiaire ou avancé
20 \$ pour 45 minutes de cours
Animateur : Marie Lavoie-Savard
Inscription : service des loisirs
au 418 279-5250, poste 3106

Danse country pop

Du 17 janvier au 25 avril (15 semaines)
Jeudi de 19 h à 20 h 30 | Grande salle
Du Centre communautaire | 5 \$ le cours
Animateur : Suzanne Lavoie
Inscription : Suzanne Lavoie
au 418 979-0989

Tai-chi

Du 8 janvier au 9 avril (14 semaines)
Mardi de 19 h à 20 h 30 | Grande salle
du Centre communautaire
Inscription : Brigitte Villeneuve
au 418 276-5270

Viactive

Mi-janvier à la mi-avril | Mardi et jeudi
De 9 h 30 à 10 h 30 | Personnes de 50 ans et plus
Maison du Patrimoine, 172, rue Principale
5 \$ pour la session
Inscription : Yvonne Trotter au 418 279-5545

Bibliothèque

Bibliothèque Denis-Lebrun

Mardi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h
Mercredi de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 18 h 30
Jeudi de 18 h 30 à 20 h
153-A, rue Principale
Info : Rachel Lavoie, responsable intérimaire
de la bibliothèque, au 418 279-5250, poste 3140

Club littéraire

Rencontre une fois par mois
Adulte | Gratuit

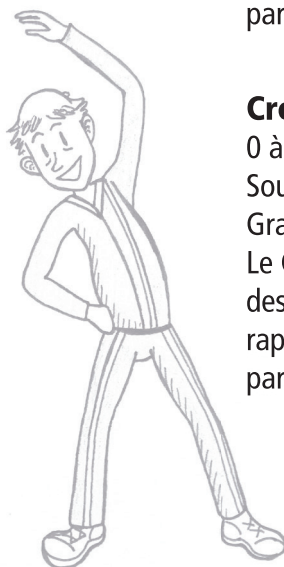
Le Club littéraire est un groupe de personnes qui partagent leurs impressions sur un ou des livres lus par chacun des membres.



Croque-livres « Croque pour lire »

0 à 12 ans
Sous la véranda du Marché Gagnon Plus
Gratuit

Le Croque-livres permet aux enfants d'emprunter des livres en tout temps. Après avoir lu, on le rapporte ou on apporte un livre que l'on veut partager.



Albanel (suite)

Association des sportifs d'Albanel

1493, route 169 à Albanel

Ski de fond

Carte de membre saisonnière

Familiale: 225 \$

Individuelle: 140 \$

Étudiants: 80 \$

Tarifs pour adultes

10 entrées: 80 \$ | 5 entrées: 45 \$

Tarifs pour étudiants (13 à 21 ans)

10 entrées: 55 \$ | 5 entrées: 30 \$

Tarifs journaliers

Adultes: 10 \$ | Étudiants: 7 \$

Enfants (12 ans et moins): gratuit

Raquette

Carte de membre saisonnière

Familiale: 45 \$ | Individuelle: 35 \$

Tarifs journaliers

Adultes: 4 \$ | Étudiants (13 à 21 ans): 3 \$

Jeunes (12 ans et moins): gratuit

Info: Visitez notre page Facebook

« Association des sportifs d'Albanel »

Location de skis de fond et de raquette

Ski de fond

Tarifs journaliers

Adultes: 10 \$ | Étudiants (13 à 21 ans): 8 \$

Enfants (12 ans et moins): gratuit

Raquette

Tarifs journaliers

Adultes: 6 \$ | Étudiants (13 à 21 ans): 4 \$

Enfants (12 ans et moins): gratuit



Événements et festivals

Bouge à la relâche !

Du 4 au 8 mars 2019

Plusieurs activités vous seront présentées dans le cadre de la semaine de relâche. Activités sportives et culturelles, films, ateliers scientifiques, accès aux pistes de ski de fond, etc ! Surveillez la publicité ainsi que la programmation dans le journal municipal « l'Informateur », le sac à dos des enfants à l'école Sainte-Lucie ainsi que sur la page Facebook « Municipalité d'Albanel »

Info: Jessica Lefebvre, coordonnatrice des loisirs, au 418 279-5250, poste 3106

Souper du Festival de la gourgane

Samedi 26 janvier 2019

Centre communautaire d'Albanel | 30 \$

Info: Pour l'achat de carte, contactez

Dominique St-Pierre au 418 637-6269

Brunch des Chevaliers de Colomb

Dimanche 10 février 2019

Centre communautaire d'Albanel

Info et achat de cartes: contactez

André Lambert au 418 279-5844

ou Gabriel St-Pierre au 418 279-3350

Folklore

Dimanche 3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai, dès 13 h

Centre communautaire d'Albanel

Info: Venez chanter et danser avec

nous lors de ces après-midi de folklore !



Activités jeunesse

Taekwondo

Début le 7 janvier | Lundi et mercredi
Adutles - Enfants | Gymnase de l'école Ste-Marie
40 \$/mois prix pour famille et à la session.
Animateur : Martin Bradette 5^e dan
et Véronique Truchon 3^e dan
Débutant & cours parents-enfants 18 h à 18 h 55
Cours parents-enfants 19 h à 20 h
Inscription : Martin Bradette 418 630-3057
Info : martin_bradette@videotron.ca
ou Facebook « Taekwondo »

Badminton libre

Du 14 janvier au 17 avril | Lundi et mercredi
18 h 30 à 20 h 15 | Étudiants
Gymnase de la Polyvalente | 3 \$/cours
Animateur : Simon Bourgault
Inscription : Sur place
Info : activité libre, accessible à tous

Corps de Cadets 1497

8 janvier anciens et nouveaux cadets
Mardi 18 h à 21 h | 12 à 18 ans
Polyvalente de Normandin | Gratuit
Activités gratuites pour les jeunes
Inscription : 8 janvier dans le sous-sol
de la Polyvalente
Info : Stéphanie Thériège 418 618-5924

Activités B.A.N.G

17 janvier au 18 avril | Jeudi 18 h 30 à 20 h
6 - 12 ans | Gymnase de la Polyvalente
Gratuit
Animateur : Niko Darveau et Pascale Deschesnes
Inscription obligatoire : Pascale Deschesnes
418 274-3061, poste 3226

Le Tremplin

Lundi au vendredi de 15 h à 17 h 30
1228, avenue des Écoles
Animateur : Pascale Deschesnes
et Noémie Desgagné
Ouvert pour les 5^e et 6^e année.
Inscription : Pascale Deschesnes
418 274-3061, poste 3226

Maison des jeunes le Pentagone

Lundi au vendredi de 18 h à 21 h
et les lundis, mardis et vendredis midi
11 à 17 ans | 1228, avenue des Écoles | 5 \$/année
Animateur : Noémie Desgagné
Inscription : Pascale Deschesnes
418 274-3061, poste 3226

Rester seul

17 mars, de 9 h à 15 h | Être âgé de 9 ans ou plus
(ou avoir complété la 3^e année)
Bibliothèque de l'école Ste-Marie | 55 \$
Animateur : Fourni par Formation
Inscription : Lien sur la page Facebook des Loisirs
Info : Facebook « Ville de Normandin loisirs et Culture »

Gardiens et gardiennes avertis

7 avril de 8 h 30 à 16 h 30
Être âgé de 11 ans ou plus
Bibliothèque de l'école Ste-Marie | 60 \$
Animateur : Fourni par Formation
Inscription : Lien sur la page Facebook des Loisirs
Info : Facebook « Ville de Normandin loisirs et Culture »



Normandin (suite)

Jeunesse - Centre sportif

Club de patinage artistique Les Étoiles sur glace

À confirmer | Centre Sportif

Pré Patinage plus:	1/2 session	Saison complète
	60 \$	90 \$
Patinage plus:	1/2 session	Saison complète
	90 \$	180 \$
Semi-Privées:	140 \$	

(possibilité de payer en 2 versements, soit le 1^{er} chèque au moment de l'inscription et le 2^e chèque post-daté du 15 janvier 2019)

Stars: 180 \$

(possibilité de payer en 2 versements, soit le 1^{er} chèque au moment de l'inscription et le 2^e chèque post-daté du 15 janvier 2019). *Prévoir vos chèques lors de l'inscription. Possibilité de campagne de financement, les détails vous seront fournis lors de l'inscription.

Inscription: Surveillez la page

Facebook du Club de patinage

Info: Sonia Fortin 418 274-4612

Patinage libre

Horaire variable

Pour tous | Centre sportif | Gratuit

Pour l'horaire, suivre la page

Facebook « Loisirs Normandin »

Info: Centre sportif 418 274-2004, poste 3230



Hockey libre

Horaire variable

Pour tous | Centre sportif | Gratuit

Pour l'horaire, suivre la page

Facebook « Loisirs Normandin »

Info: Centre sportif 418 274-2004, poste 3230

Activités adulte

Badminton libre

Du 14 janvier au 17 avril

Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h 15

Adultes | Gymnase de la Polyvalente | 4 \$/cours

Animateur: Simon Bourgault

Inscription: Sur place

Info: activité libre, accessible à tous



Volleyball

Début le 17 janvier | Jeudi 20 h à 22 h

Gymnase de la Polyvalente | 35 \$

Animateur: Jonathan Boulianne 418 618-5470

Volleyball

Début le 15 janvier | Mercredi 20 h à 22 h

Gymnase de la Polyvalente | 35 \$

Animateur: Jean-Luc Larouche 418 274-3462

Taekwondo

Début le 7 janvier | Lundi et mercredi

Adultes - Enfants | Gymnase de l'école Ste-Marie

40 \$/mois. Prix pour famille et à la session

Animateur: Martin Bradette 5^e dan

et Véronique Truchon 3^e dan

Débutant & cours parents-enfants 18 h à 18 h 55

Cours parents-enfants 19 h à 20 h

Inscription: Martin Bradette 418 630-3057

Info: martin_bradette@videotron.ca

ou Facebook Taekwondo

Normandin (suite)

Activités adulte (suite)

Spinning

Début le 14 janvier

Cours régulier lundi et/ou mercredi 19 h à 20 h

Adultes | Gym Normandin (763, rue St-Cyrille)

1 cours/sem.: 65 \$ (14 séances)

2 cours/sem.: 120 \$ (28 séances)

Animateur: Cathy Minier et Marc Caouette

Cours de peinture à l'huile

Début 21 janvier | Lundi 18 h 30 à 21 h

Adultes | École Ste-Marie | 125 \$

Animateur: Cindy Grondin

Maximum 6 personnes | Matériel non fourni

Inscription: Mélyssa Asselin

418 274-2004 poste 3220

Info: masselin@ville.normandin.qc.ca

Activité de Zumba et Salsation pour le même prix !

Début le 9 janvier au 13 avril | Lundi et mercredi

19 h à 20 h 30 | Gymnase de la Polyvalente

1 cours/semaine 195 \$, 2 cours/semaine 225 \$

Animateur: Alejandro Arias

Lundi 19 h à 20 h 30

(zumba 45 mts + pound 45 mts)

Mercredi 19 h à 20 h 30

(Salsation 45 mts + pound 45 mts)

Facebook « Studio 4 éléments »

Info: 418 613-0990/418 671-9938/418 518-4463

Quilles et Loisirs Normandin - Ligues

Lundi et mercredi 13 h Âge d'or | lundi et jeudi 19 h

vendredi 21 h | ligue de pétanque mardi 19 h

ligue de dards vendredi 19 h | Salle de Quilles

Golf virtuel et table de billard disponibles.

Plusieurs activités spéciales souligneront notre 25^e anniversaire tout au long de l'année.

Surveillez notre page Facebook.

Info: Lisette Deschênes 418 274-2548

Yoga

Horaire à déterminer

Adulte | Polyvalente de Normandin | 10 \$/cours

Animateur: Dominique Fortin

Info: Dominique Fortin 418 917-0707

Bootcamp

Du 8 janvier au 25 avril 2019 | Mardi et jeudi

De 19 h à 20 h | Gymnase de l'école Ste-Marie

Session complète: 160 \$ (16 semaines, 32 cours)

1/2 session: 100 \$ (1 fois/semaine, 16 cours)

Cours à l'unité: 10 \$/cours

Animateur: Mélanie Frigon et Éric Simard

Essaie 1^{er} cours gratuit.

Inscription: Par téléphone ou via Facebook

Info: Groupe Facebook « Bootcamp Normandin - 2018 »

ou Mélanie Frigon au 418 671-8494

et Éric Simard au 418 279-5852



Normandin (suite)

Adultes - Centre sportif

Patinage libre

Horaire variable

Pour tous | Centre sportif | Gratuit

Pour l'horaire, suivre la page

Facebook « Loisirs Normandin »

Info: Centre sportif 418 274-2004, poste 3230

Hockey libre

Horaire variable

Pour tous | Centre Sportif | Gratuit

Pour l'horaire, suivre la page

Facebook « Loisirs Normandin »

Info: Centre sportif 418 274-2004, poste 3230



Démystifier l'hypnothérapie

Mardi 19 mars 2019 à 19h

Bibliothèque | 10 \$/pers

Animateur: Annie-Claude Guay

Qu'est-ce que l'hypnose ? Comment se déroule une séance ? Quels sont les effets thérapeutiques ? Voilà les aspects abordés lors de cette rencontre.

Info: 418 274-2004, poste 3250

Les huiles essentielles à tous les jours

Jeudi 24 janvier 2019 à 19h

Bibliothèque | 5 \$/pers.

Animateur: Sandra Girard

Découvrez comment améliorer naturellement certains aspects de votre vie avec les huiles essentielles.

Info: 418 274-2004, poste 3250

Bibliothèque

Conférence sur « La maladie cœliaque et le régime sans gluten »

Jeudi 7 février 2019 à 19h

Bibliothèque | 5 \$/pers.

Animateur: Personne atteinte de la maladie

Inscription: avant le 30 janvier 2019

Info: 418 274-2004, poste 3250

Conférence Québec - Compostelle

À déterminer

Bibliothèque | 25 \$/pers.

Animateur: Pascal Auger

Inscription: Toute personne intéressée par cette conférence est invitée à nous rejoindre pour de plus amples renseignements.

Info: 418 274-2004, poste 3250



Normandin (suite)

Événements et festivals



Tournoi adulte

25 au 27 janvier 2019

Centre sportif de Normandin

Info : Mélanie Grondin 418 274-2004, poste 3230

Tournoi familial

5 au 7 avril 2019

Centre sportif de Normandin

Gratuit

Info : Mélanie Grondin 418 274-2004, poste 3230

Tournoi 3 contre 3

12 au 14 avril 2019

Centre sportif de Normandin

Info : Mélanie Grondin 418 274-2004, poste 3230

Quilles (célébration de la nouvelle année)

31 décembre à 19h

Salle de quilles

Animation sur place

Info : Lisette Deschênes 418 274-2548

Quilles 418 274-4202

Foire commerciale

26-27-28 avril | Centre sportif Normandin

0 à 6 ans : Gratuit | Étudiants : 3\$ | Adulte : 5\$

Info : Nicole Bilodeau 418 274-2004, poste 3214

Cercle de fermières

À déterminer

Centre communautaire de Normandin

Animateur : Différent selon le type d'atelier choisi

Réparation de finition de pièces artisanales. Confection de bijoux. Atelier de courtpointe « Quilt as you go ».

Tricot à la broche (châle, espadrille et bas de laine pour bébé, lavette à vaisselle).

Info : Adrienne Lemieux au 418 274-4688

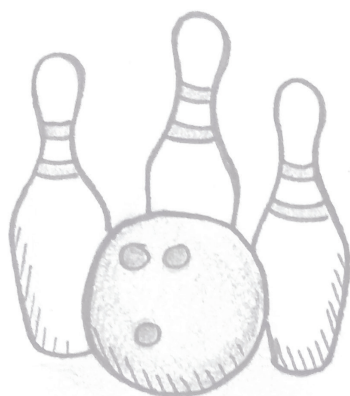
ou Jacqueline Gauvin au 581 719-1268

Musique-Étude (Concerts de Noël)

15 décembre 2018 (1^{ère}, 4^e et 5^e secondaires) à 13 h 30

16 décembre 2018 (2^e, 3^e secondaires) à 13 h 30

Info : Maxime Guertin-Savard 418 276-6855, poste 3409



Saint-Thomas-Didyme

Activités jeunesse

Activité B.A.N.G.

4 février au 5 avril 2019 | Lundi et mercredi
5 à 12 ans | Gymnase de l'école Jean XXIII
Gratuit | Inscription obligatoire
Inscription : Carol-Ann Marceau
au 418 274-3638, poste 3422

Maison de jeunes l'Exode

Lundi au jeudi 18 h à 21 h
et vendredi au samedi 18 h à 22 h
11 à 17 ans | Local de la Maison de jeunes
Foyer culturel | 2 \$/année
Inscription : Renée Desmeules,
coordonnatrice, 418 274-3638, poste 5



Patinage libre

Débutera le 3 décembre 2018
Ouvert tous les soirs de semaine de 18 h à 22 h
et le samedi et dimanche
de 13 h à 16 h et de 18 h à 22 h
Patinoire à l'extérieure de la salle Gaieté
Gratuit | Pour tous.
Vous n'avez qu'à apporter vos patins !
Info : Carol-Ann Marceau
au 418 274-3638, poste 3422

Activités adulte

Cardio-dynamique

Débutera mardi le 8 janvier 2019 de 19 h à 20 h
À partir de 12 ans | École Jean XXIII
Prix à déterminer
Animateur : Natacha Fortin
Inscription : Natacha Fortin au 418 630-1769



Sentier de raquettes

Janvier à avril 2019 | Centre de villégiature Lac à Jim
Gratuit | Vous n'avez qu'à apporter vos raquettes !
Info : 418-274-6033

Activités MLC « Se détendre »

Le lundi, du 14 janvier au 18 mars de 18 h 30 à 20 h
Le mardi, du 15 janvier au 19 mars de 13 h 30 à 15 h
Exercice fait en lenteur et douceur sous forme
d'auto massage avec et sans balles et bâtons
Local MLC au 318, rue Principale
à Saint-Thomas-Didyme
1 h 30/semaine sur 10 semaines pour 200 \$
Séance d'information et d'essai
de mouvement gratuite.
Le 7 janvier de 18 h 30 à 20 h
et le 8 janvier de 13 h 30 à 15 h.
Réservez votre place !
Info : Andrée Julien au 418-274-2686

Sortie à raquettes

Tous les mardis de 13 h 30 à 14 h 15
et les samedis de 9 h 30 à 10 h 15
Le départ se fait dans le stationnement
du Centre touristique Lac-à-Jim | Gratuit
Vous n'avez qu'à apporter vos raquettes !
Info : Carol-Ann Marceau au 418 274-3638, poste 3422

Coffre recycle-sport

Service gratuit de récupération et de réemploi
d'équipement sportif | Pour tous
Vous êtes invités à déposer les équipements sportifs que
vous n'utilisez plus et qui sont en bon état (patins à glace,
raquettes, ballon, etc.). Vous pouvez prendre possession
du matériel disponible dont vous avez besoin pour être
actif et lorsque vous avez terminé vous pouvez remettre
l'équipement dans le coffre ou encore le conserver
pour la période de temps qui vous convient.
Info : Carol-Ann Marceau au 418 274-3638, poste 3422

Saint-Thomas-Didyme (suite)

Bibliothèque

Bibliothèque municipale

Jeudi de 18 h à 19 h 30 et
dernier jeudi du mois
de 13 h à 15 h et 18 h à 19 h 30

Pour tous

31, avenue du Moulin

En dehors des heures d'ouverture,
vous pouvez déposer vos livres dans la chute à livre
située devant le foyer culturel.

Info : Denise Bergeron au 418 274-3113



Événements et festivals

Dîner de la Saint-Valentin du Club de l'âge d'Or

jeudi 14 février 2019 | À partir de 11 h
Local du Club de l'âge d'Or
de Saint-Thomas-Didyme
10 \$ par personne

Info : Denise Bergeron au 418 274-3113

Carnaval de Saint-Thomas-Didyme

2 et 3 février 2019 | Salle Gaieté
Surveillez la programmation sur Facebook.
Info : Laurie Godin et Marie-Pier Tremblay,
membres du comité





D'une borne à l'autre c'est à côté !

Saviez-vous que la distance entre...

Normandin et Dolbeau-Mistassini est de **29 km** ?

Normandin et Girardville est de **25 km** ?

Albanel et Saint-Edmond-les-Plaines est de **11 km** ?

Normandin et Saint-Thomas-Didyme est de **20 km** ?

Albanel et Normandin est de **8 km** ?

Peu importe la distance parcourue dans le secteur GEANT,
chaque municipalité a ses atouts...
elle pourrait même vous surprendre !

Il ne faut pas hésiter à s'y rendre pour profiter
de son offre de loisir, on peut y faire de belles
découvertes et des nouvelles rencontres !

Pensons à co-voiturer !

Pour information

Veuillez communiquer avec le responsable
de la localité où l'activité est offerte :

Girardville

Sophie Guy
Animatrice de milieu
418 258-3293, poste 2225
sophie.guy@ville.girardville.qc.ca

Saint-Edmond-les-Plaines

Marianne Marcil
Ressource en loisirs
418 274-3069
loisirs.stedmond@gmail.com

Albanel

Jessica Lefebvre
Coordonnatrice des loisirs
418 279-5250, poste 3106
loisirs@albanel.ca

Normandin

Mélyssa Asselin
Responsable du service à la clientèle
Service des loisirs et de la culture
418 274-2004, poste 3220
masselin@ville.normandin.qc.ca

Saint-Thomas-Didyme

Carol-Ann Marceau
Adjointe-administrative
418 274-3638, poste 3422
alandry@stthomasdidyme.qc.ca

**Tous
engagés
pour la
jeunesse**



**Ils bouillonnent
d'idées, de rêves,
de projets...**

Choisir Desjardins, c'est aussi donner
de l'élan à nos jeunes pour qu'ils puissent
s'accomplir.

Desjardins.com/EngagesPourLaJeunesse

 **Desjardins**
Caisse populaire
des Plaines boréales