

Programmation des loisirs pour le secteur GEANT

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

HIVER 2018



CML-GEANT

Comité de mobilisation en loisirs
du secteur GEANT

Activités jeunesse

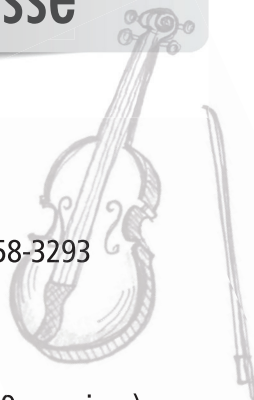
Piano, violon, flûte à bec

En tout temps

Lundi

Pour tous : débutant à avancé

Inscription : Sophie Guy 418 258-3293
poste 2225



Danse/gymnastique

16 janvier jusqu'au 20 mars (10 semaines)

Mardi 18h petit (4-7 ans), 18h45 grand (8-12 ans)

Centre communautaire (2^e étage)

30 \$

Ève-Marie Bouchard (petit) et Clara Prévost
(grand)

Inscription : sur place lors du premier cours

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

23 janvier au 3 avril 2018

Mardi 19 h 30

10 ans et +

Centre communautaire (2^e étage)

C'est une danse accessible à tous.

Aucun prérequis (débutant), enseignement
des techniques de base, et d'une chorégraphie

Possibilité de spectacle à la fin de l'année

Inscription : Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225
ou Sonya Lamontagne 418 618-8084

(minimum de 3 inscriptions)



Activités B.A.N.G.

22 janvier au 12 avril

Lundi/jeudi 18h

6-12 ans

Gymnase école Notre-Dame-de-Lourdes

Gratuit

Animateur : Anick Pelchat

Inscription : Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225
(obligatoire)

Sortie raquette

2x/mois à déterminer

Lieu : à déterminer

Nancy Tanguay 418 258-3292



Activité 6-12 ans

(Soirée de gars/filles, St-Valentin, Pâques, Halloween, Noël)

À confirmer

Centre communautaire (local des frimousses)

Nathalie Potvin 418 637-8600

Atelier kangourou (parent-enfant) et halte-répét

Surveillez la page Facebook « Les Frimousses »

afin de connaître les détails ou

Sophie Guy 258-3293 poste 2225

Maison des jeunes

Dès janvier

Tous les soirs du lundi au vendredi

12 à 18 ans

Centre communautaire

Gratuit

Info : Lily St-Hilaire 418 258-3293 poste 2233

Girardville (suite)

Jeunesse - Centre sportif

Ligue de hockey intermunicipale MIXX

Ligue mixte garçon/fille pour le plaisir de jouer!

9 janvier au 13 mars 2018 (10 semaines)

Mardi 18h15

5-11 ans | 30 \$ (10 cours)

Animateur : Keven Thibeault

Équipement et chandail inclus si besoin
(quantité limitée)

Obligatoire : patins, casque et bâton

Prérequis : savoir patiner.

Inscription : Sophie Guy 418 258-3893, poste 2225
ou Keven Thibeault 418 258-3485

Ligue secondaire et +

10 janvier au 14 mars 2018

Mercredi 19 h

12 ans et + (selon la grandeur et calibre)

10 \$/partie

Inscription : Keven Thibeault 418 258-3485

Hockey libre secondaire

12 janvier au 16 mars 2018

Vendredi 18h

12-17 ans | Gratuit

Inscription : Keven Thibeault 418 258-3485

Cours patinage parent/enfant

1x par mois à déterminer

À partir de 3 ans

Analie Bergeron

Cours afin d'aider les parents à accompagner leur
enfant dans l'apprentissage du patin

Inscription : Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225

Patinage libre

2 janvier à la fin mars 2018

Mardi 19h15

Mercredi 18h

Jeudi 18h

Vendredi 19h

Samedi/dimanche 15h30

Pour tous

Gratuit

Info : 418 258-3293 poste 230



Activités adulte

Strong by zumba

(entraînement haute intensité (homme/femme))

15 janvier au 18 avril 2018

Lundi/mercredi 19h

Centre sportif

2 fois/sem. 120 \$

1 fois/sem. 80 \$

À la fois 9 \$

Apportez eau, tapis de yoga ou une grande serviette.

Info : Marlène St-Pierre 418 258-1109

ou Zumba Girardville sur Facebook

Centre de conditionnement Le garage

En tout temps 24/24, 7/7 jours

Forfait	régulier	étudiant, 50 et+	2° et 3° 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
ou le mardi et jeudi 19h



Girardville (suite)

Activités adulte

Entraînement en circuit (crossfit)

9 janvier au 26 avril 2018

mardi/jeudi 19h

Centre de conditionnement Le garage

2x semaine 12 semaines : 120 \$

1x semaine 12 semaines : 72 \$

Carte 10x (crossfit seulement) : 60 \$

Inscription : Patrice Perreault 418 258-1109

Taï Chi

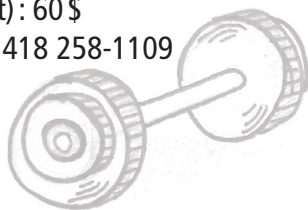
8 janvier au 9 avril 2018

Lundi 18h15

Retraite en or

Prix selon inscription

Inscription : Brigitte Villeneuve 418 276-5270



Piano, violon, flûte à bec

En tout temps

Lundi

Centre communautaire

Pour tous : Débutant à avancé

Inscription : Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225

Vie active

15 janvier au 25 avril 2018

Lundi / mercredi 9h30

Pour tous

Retraite en or

Gratuit

Animateur : Suzanne St-Gelais, Réjeanne Savard, Marlène Roy et Lisette Simard

Ce programme peut se pratiquer debout et assis, modéré à avancer

Info : vise à réduire les maladies du cœur, le cholestérol, l'ostéoporose, le diabète, l'arthrite etc.

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

23 janvier au 3 avril 2018

Mardi 19 h 30 | 80 \$

Centre communautaire (2^e étage)

Accessible à tous (aucun prérequis), techniques de base, et chorégraphie.

Possibilité de spectacle à la fin de l'année

Inscription : Sonya Lamontagne 418 618-8084 (minimum de 3 inscriptions)



Cours de danse moderne (Jazz, hip-hop)

En continu | Samedi 9h (am)

Centre communautaire

20 \$ / cours, 80 \$ / 5 cours, 180 \$ / 10 cours

260 \$ / 20 cours

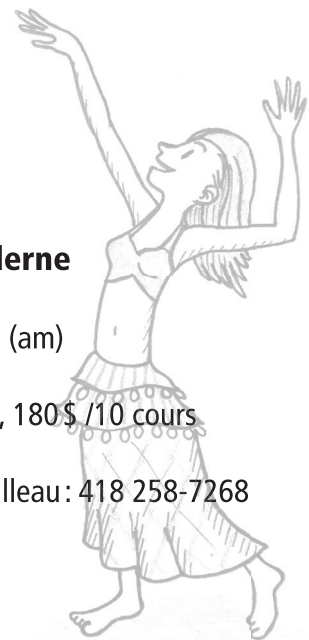
Inscription : Hélène Batailleau : 418 258-7268 ou 418 630-6451

Sortie raquette

2x / mois à déterminer

Lieu : à déterminer

Nancy Tanguay 418 258-3292



Girardville (suite)

Adulte - Centre sportif

Ligue secondaire et +

10 janvier au 14 mars 2018

mercredi 19h

10\$/partie

Inscription : Keven Thibeault 418 258-3485

Ligue Hockey adulte

11 janvier au 15 mars 2018

Jeudi 19h

Inscription : Noël Allard 418 258-3866

Ligue des boys

12 janvier au 16 mars 2018

Vendredi 20h

Inscription : Mickaël Bouchard 418 258-1158

Ligue adulte

14 janvier au 18 mars 2018

Dimanche 14h

10\$/partie

Inscription : Keven Thibeault 418 258-3485

Patinage libre

2 janvier à la fin mars 2018

Mardi 19h15

Mercredi 18h

Jeudi 18h

Vendredi 19h

Samedi/dimanche 15h30

Pour tous

Gratuit

Info : 418 258-3293 poste 2302



Girardville (suite)

Événements et festivals

Souper/soirée dansante (FADOQ)

Samedi 13 janvier | Centre sportif
Info: Marlène Roy (418) 258-7273

Bénédiction des motoneiges (Club compagnons des neiges)

Samedi 13 janvier | Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info: Samuel Bouchard 418 258-3850

6 à 8 des bénévoles (cocktail dinatoire avec présentation des fonds disponibles)

Vendredi 19 janvier 18h à 20h
Bureau municipale (salle des comités)
Info: Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225

Sorties raquette

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

Tournoi de hockey familiale

2-3-4 février
Centre sportif de Girardville
Info: Mickaël Bouchard 418 258-1158

Atelier culinaire: accord mets-vins

Vendredi 9 février
Centre sportif
Info: Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225

Rallye Poker (Club compagnons des neiges)

Samedi 17 février
Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info: Samuel Bouchard (418) 258-3850

Activités dans le cadre de Plaisir d'hiver

Pendant la semaine de relâche (4 au 9 mars)
Info: Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225

Tournoi de pêche

3 et 4 Mars | Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info: Marie-Pier 418 258-1021

Atelier culinaire: les sushis

Mars 2018 (2 fois par mois) | À confirmer
Nancy Tanguay 418 258-3292

Rallye hot-dog (Club compagnons des neiges)

Samedi 17 mars
Centre Plein-Air du Lac-des-Coudes
Info: Samuel Bouchard 418 258-3850

Atelier culinaire: les sushis

Avril (à confirmer) | Centre sportif
Info: Sophie Guy 418 258-3293 poste 2225



Bibliothèque

Bibliothèque municipale

Ouvert tous les jeudis de 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, livre audio, CD audio, vente de livre, revues et CD audio
Info: Denyse Dubé (418) 258-3293 poste 2223.



Croque-livres «Croque pour lire»

0 à 12 ans
Bureau municipal
Gratuit
Le Croque livre 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.

St-Edmond- les-Plaines



Bibliothèque

Bibliothèque municipale

Mercredi de 19h à 20h30

Tous âges

561, rue Principale à St-Edmond
(bureau municipal)

Gratuit

Inscription : À la bibliothèque

Info : Lucie Côté, 418 274-3069 poste 3302



Activités adulte

Club l'Âge d'or de la Bonne Humeur Soirée St-Valentin

Samedi 10 février 2018

50 ans et plus

561, rue Principale (local FADOQ au bureau municipal)

Info : Carmen Boilard, 418 274-2364

Club de l'Âge d'Or de la Bonne Humeur Partie de sucre

Vendredi 30 mars 2018

Carte en vente à déterminer

561, rue Principale (local FADOQ au bureau municipal)

Info : Carmen Boilard, 418 274-2364

Activités jeunesse

Semaine de la relâche

4 au 10 mars 2018

2 demi-journées à déterminer

5 ans et plus

Lieu à déterminer

Info : Marianne Marcil 418 274-3069 poste 3307



St-Edmond-les-Plaines

(suite)

Fêtes et événements

Carnaval

Samedi et dimanche 24-25 février 2018
Tous âges
Rendez-vous sportif
Inscription : Janic Lavoie 418 274-2067

Club motoneige Explorateur, Bénédiction et Rallye poker

27 janvier 2018
Samedi 13 h
Auberge des Plaines
5 \$ l'inscription
Info : Colette Gobeil 418 274-2786

Club motoneige Explorateur, Rallye Familial

À déterminer mars 2018
13 h
Auberge des Plaines
5 \$ inscription
Info : Colette Gobeil 418 274-2786

Club motoneige Explorateur, Rallye enfant

à déterminer mars 2018
10 ans et moins, supervisé d'un adulte
Auberge des Plaines
Gratuit
Prix de présence
Info : Colette Gobeil 418 274-2786

Portes ouverte sur les sentiers motoneige

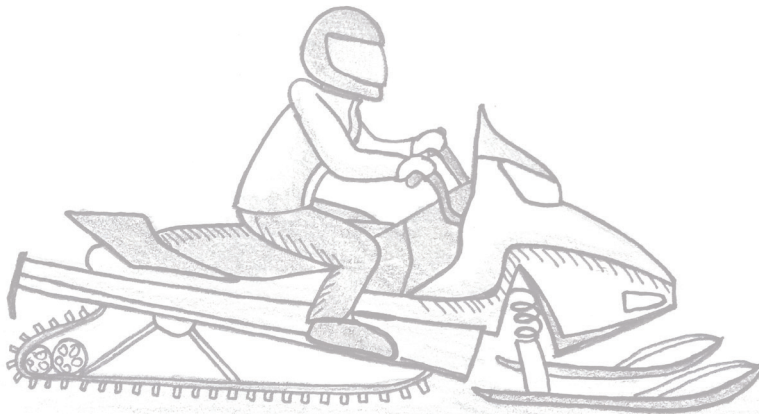
Samedi et dimanche 20-21 janvier 2018
Gratuit
Droit d'accès temporaire requis et gratuit
Info : Colette Gobeil 418 274-2786

Pêche sur glace au Lac Delaunière

20 décembre 2017 au 31 mars 2018
Lac Delaunière
Carte droit d'accès sur le lac, 20 \$/saison
Doit avoir la carte droit d'accès
Inscription : Comité Sport Loisirs Famille
Info : Christian Coulombe 418 671-0264
ou Pascal Tremblay 418 274-7526

Fête de la Pêche au lac Delaunière

À déterminer mars 2018
Tous âges
Pas obligé de pêcher pour participer à la journée
Journée de Pêche, dîner, prix
Inscription : Lac Delaunière la journée même
Info : Christian Coulombe 418 671-0264
ou Pascal Tremblay 418 274-7526



Activités jeunesse

Cours gardiens et gardiennes avertis

Samedi 12 mai 2018

De 8h30 à 16h30

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 : En ligne sur le site suivant :

<http://bit.ly/gaalbanel>

Prêts à rester seul! NOUVEAU

Samedi 21 avril 2018

8 h 30 à 14 h 30

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

Salle du conseil, édifice municipal
au 160, rue Principale

25 \$

Animateur : Marie-Lou Villeneuve

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 : Municipalité d'Albanel

418 279-5250, poste 3100

Ateliers parents-enfants (0-5 ans)

Surveillez la page Facebook « La Gourganette » afin de connaître les informations.

Activités B.A.N.G.

Du 15 janvier au 11 avril 2018

Lundi et mercredi de 18h à 19h

Enfants de la 1^{re} à la 6^e année

Gymnase de l'école Henri-Bourassa

Animateur : Jennifer Pelchat

NOUVEAUTÉ!!!

Lundi : multi-activités

(bombardement, ballon fou ,etc.)

Mercredi: multi-sports (soccer, hockey cosom, etc.)

Inscription : Municipalité d'Albanel

418 279-5250, poste 3100

Ligue de hockey intermunicipale MIXX

Ligue mixte garçon / fille pour le plaisir de jouer!

9 janvier au 13 mars 2018 (10 semaines)

Mardi 18h15 à 19h15

5-11 ans | 30 \$ (10 cours)

Animateur : Keven Thibeault

Équipement et chandail inclus si besoin
(quantité limitée)

Inscription : Municipalité d'Albanel

418 279-5250, poste 3100

Obligatoire : patins, casque et bâton

Prérequis : savoir patiner

Cours de patin

14 janvier au 18 février, dimanche matin

3-4 ans de 10h30 à 11h | 5-7 ans: 11h à 11h45

Patinoire extérieure au village | 20 \$

Casque de sécurité obligatoire, protège-genoux et protège-coudes à votre discrétion. Local chauffé avec toilettes à deux pas de la patinoire!

Inscription: Municipalité d'Albanel 418 279-5250, poste 3100



Albanel (suite)



Activités adulte

Atelier culinaire sur le végétarisme avec Phanie bouf végé

Samedi 24 février 2018

13 h à 16 h

Lieu à déterminer

40 \$

Animateur: Stéphanie Gagnon

Comprenant: un peu de théorie, trucs et astuces pour cuisiner végé, réalisation de 3 recettes et remise d'un cahier de recettes.

Inscription: Municipalité d'Albanel 418 279-5250, poste 3100

Danse country pop et sociale

Du 17 janvier au 26 avril 2018

Mercredi ou jeudi (à déterminer) de 19 h à 20 h30

Grande salle du Centre communautaire

75 \$ pour la session

50 \$ pour du cours

5 \$ par fois

Animateur: Suzanne Lavoie

Inscription: Auprès de madame Lavoie au 418 979-0989

Tai-chi

Du 9 janvier au 10 avril 2018

Mardi de 19 h à 20 h30

Grande salle du Centre communautaire

Inscription: Auprès de madame Villeneuve au 418 276-5270

Vie active

Retour en janvier jusqu'à la mi-avril 2018

Mardi et jeudi de 9 h30 à 10 h30

Personnes de 50 ans et plus

Maison du Patrimoine, 172, rue Principale

5 \$ pour la session

Inscription: Auprès de madame 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 h30 et de 13 h à 18 h30

Jeudi de 18 h30 à 20 h

153-A, rue Principale

Info: Caroline Lavoie, responsable de la bibliothèque, 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 livre 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

Familliale :	200 \$
Individuelle :	120 \$
Étudiants :	80 \$

Tarifs pour adultes

10 entrées :	80 \$
5 entrées :	45 \$

Tarifs pour étudiants (12 à 21 ans)

10 entrées :	55 \$
5 entrées :	30 \$

Tarifs journaliers

Adultes :	10 \$
Étudiants :	7 \$
Jeunes (6 à 12 ans) :	3 \$
Enfants (6 ans et moins) :	gratuit
Inter club :	9 \$

Raquette

Carte de membre saisonnière

Familliale :	45 \$
Individuelle :	35 \$
Tarifs journaliers	

- Adultes : 4 \$
- Étudiants (12 à 21 ans) : 3 \$
- Jeunes (12 ans et moins) : 1 \$

Promotion pour les nouveaux membres!

Économisez 40 \$ sur une carte de membre familiale ainsi que 20 \$ sur la carte de membre individuelle pour la saison de ski de fond!

Info : Visitez notre page Facebook

« Association des sportifs d'Albanel »

Location de skis de fond et de raquette

Ski de fond

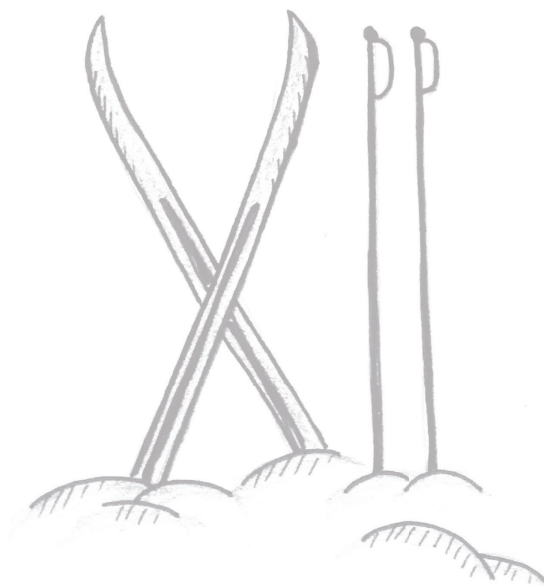
Tarifs journaliers

- Adultes : 10 \$
- Étudiants (12 à 21 ans) : 8 \$
- Enfants (12 ans et moins) : gratuit

Raquette

Tarifs journaliers

- Adultes : 6 \$
- Étudiants (12 à 21 ans) : 4 \$
- Enfants (12 ans et moins) : gratuit



Événements et festivals

Bouge à la relâche!

Du 5 au 9 mars 2018

Plusieurs activités vous seront présentées dans le cadre de la semaine de relâche. Activités sportives et culturelles, films, ateliers des Débrouillards, 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 27 janvier 2018

Centre communautaire d'Albanel

Info: Pour l'achat de carte, contactez Geneviève St-Pierre au 514 755-1986

Brunch des Chevaliers de Colomb

Dimanche 11 février 2018

Centre communautaire d'Albanel

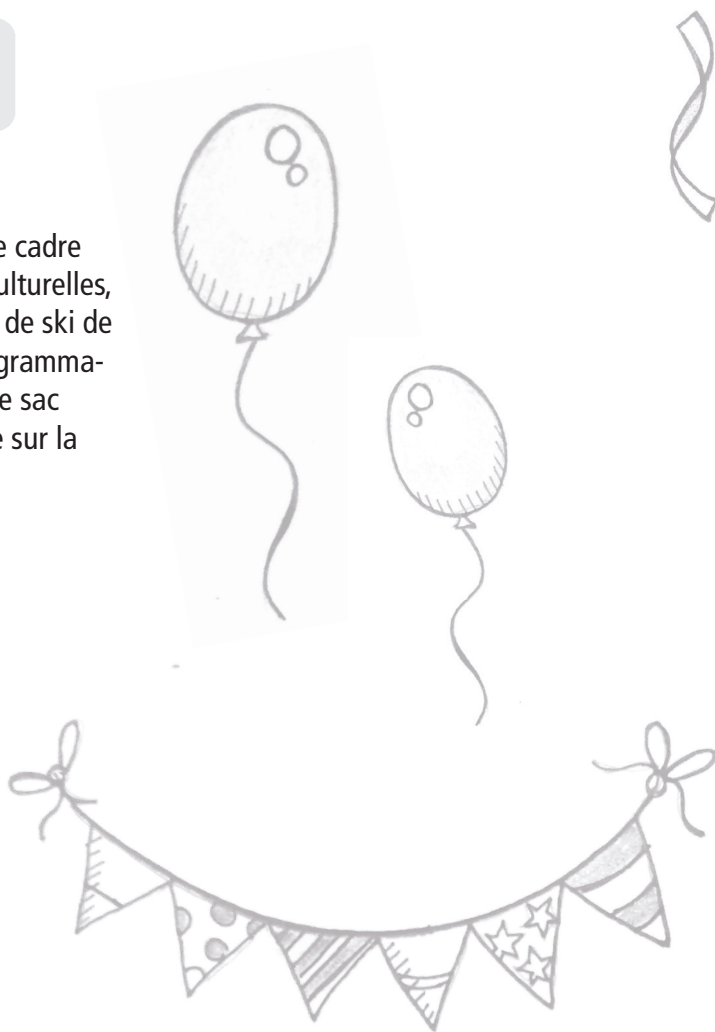
Info et achat de cartes: Contactez monsieur André Lambert au 418 279-5844 ou monsieur Gabriel St-Pierre au 418 279-3350

Folklore

Dimanche 7 janvier, 4 février, 4 mars, 8 avril, 6 mai 2018, dès 13h.

Centre communautaire d'Albanel

Info: Venez chanter et danser avec nous lors de ces après-midi de folklore!



Activités jeunesse

Taekwondo

3 janvier au 3 juin 2018

Lundi et mercredi

Adutles - Enfants

Gymnase de l'école Sainte-Marie

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

Animateur: Martin Bradette 5^e dan et

Véronique Truchon 3^e dan

Cours débutant 18 h à 19 h

Cours parents-enfants 19 h à 20 h

Inscription: Martin Bradette et Véronique

Truchon 418 630-3057

Activités B.A.N.G

9 janvier au 10 avril 2018

Mardi 18 h à 19 h

6-12 ans

Gymnase de l'école Sainte-Marie

Gratuit

Inscription obligatoire

Inscription: Pascale Deschesnes 418 274-3061

Cheerleading

15 janvier au 25 avril 2018

Mardi 18h30 à 19h45

5 à 12 ans

Gymnase de la Polyvalente

75 \$

Animateur: Mélyssa Gagnon

Inscription obligatoire

Inscription: Mélyssa Asselin 418 274 2004,
poste 3220

Info: masselin@ville.normandin.qc.ca

Badminton libre

Du 8 janvier au 17 avril 2018

Lundi et mercredi 18h30 à 20h15

Étudiants

Gymnase de la Polyvalente

Étudiant 3 \$/cours

Animateur: Anny-Kim Tremblay

Inscription: Sur place

Info: Activité libre, accessible à tous

Quilles et Loisirs Normandin - Liges

Début des activités régulières le 8 janvier 2018

Lundi et mercredi 13 h à 15 h, Vendredi 21 h à 23 h

Jeunes

Salle de quilles

Lundi et mercredi: 13 \$ Vendredi 14 \$

Quelques places restantes.

Les nouveaux inscrits reçoivent une carte
de 10 parties gratuites.

Inscription: Lisette Deschênes 418 274-4202
ou 418 274-2548

Info: 418 630-6295

Quilles et Loisirs Normandin - Golf virtuel

Début des activités régulières le 8 janvier 2018

Selon les heures d'ouverture de la Salle de quilles

Jeunes

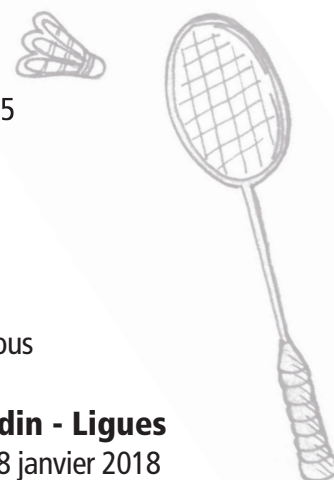
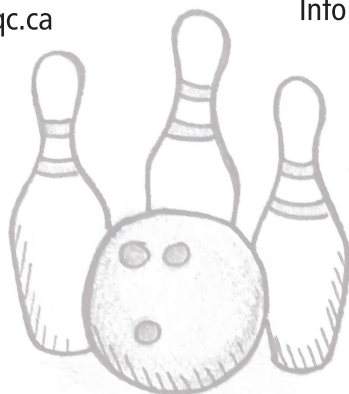
Salle de quilles

20 \$/h

Accès à la table de billard inclus

Inscription: Lisette Deschênes 418 274-4202
ou 418 274-2548

Info: 418 630-6295



Normandin (suite)

Jeunesse - Centre sportif

Club de patinage artistique Les Étoiles sur glace - Pré-Patinage Plus (3 ans et -)

Début 6 janvier 2018

Samedi 10h à 10h 25

3 ans et -

Visitez nos pages Facebook Patinage Plus-Normandin et CPA Étoiles sur Glace Normandin

Club de patinage artistique Les Étoiles sur glace - Patinage plus

Début 9 janvier 2018

Mardi 17h35 à 18h25 / Samedi 9h05 à 9h55

Visitez nos pages Facebook Patinage Plus-Normandin et CPA Étoiles sur Glace Normandin

Hockey libre

Horaire variable

Voir horaire sur Facebook Loisirs Normandin les mardis

Info: Centre sportif 418 274-2004, poste 3230

Patinage libre

Horaire variable, mardi 20h à 20h45

Voir horaire sur Facebook Loisirs Normandin les mardis

Info: Centre sportif 418 274-2004, poste 3230



Activités adulte

Bootcamp

Du 9 janvier au 15 mars 2018

Mardi et jeudi 19h à 20h

Adultes-étudiants

Gymnase de l'école Sainte-Marie

100\$ À l'unité: 8\$

Animateur: Mylène Bernard

Adapté à tous! Bootcamp c'est travailler avec votre corps.

Inscription: Mylène Bernard 418 637-9352

Info: statikleclown@hotmail.com

Yoga

Du 10 janvier au 15 avril 2018 (15 cours) Lundi

Adulte

Polyvalente de Normandin

160\$

Animateur: Dominique Fortin

Intermédiaire: 18 h 30 - Débutant: 20 h 00

Inscription: Mélyssa Asselin 418 274-2004, poste 3220

Info: Dominique Fortin 418 917-0707

Activité de Zumba et Salsation pour le même prix!

Du 8 janvier au 19 avril 2018

Lundi et mercredi 19h à 20h

Adultes

Gymnase de la Polyvalente

1 cours/sem.: 150\$ 2 cours/sem.: 180\$

Animateur: Alejandro Arias

Facebook: Studio 4 éléments

Inscription sur place le 8 janvier 2018 de 18h à 19h

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

Normandin (suite)

Activités adulte (suite)

Taekwondo

Du 3 janvier au 3 juin 2018

Lundi et mercredi

Adultes - Enfants

Gymnase de l'école Sainte-Marie

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

Animateur: Martin Bradette 5^e dan

et Véronique Truchon 3^e dan

Débutant 18 h à 19 h / Cours parents-enfants

19 h à 20 h

Inscription: Martin Bradette et Véronique

418 630-3057

Pour libérer vos tensions et fatigues, la MLC une approche à découvrir

Début le 16 janvier | Mardi 18 h

Adultes

École Sainte-Marie

200 \$

Animateur: Andrée Julien

10 sessions de 1 h30 hebdomadaire

Inscription: Andrée Julien 418 274-2686

Cell.: 418 515-1117

Soirée d'informations et d'essai mardi

9 janvier 18 h

Badminton libre

Du 8 janvier au 17 avril 2018

Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h 15

Adultes

Gymnase de la Polyvalente

4 \$/cours

Animateur: Anny-Kim Tremblay

Inscription: Sur place

Info: Activité libre, accessible à tous

Volleyball

Début le 11 janvier 2018

Jeudi 20 h à 22 h

Adultes

Gymnase de la Polyvalente

35 \$

Animateur: Jonathan Boulianne 418 618-5470



Spinning

Début lundi le 8 janvier 2018

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

Adultes

Gym Normandin (763, rue St-Cyrille)

1 cours/semaine: 65 \$ (14 séances) 2 cours/semaine:

120 \$ (28 séances)

Animateur: Marc Caouette

Cours débutant et intermédiaire lundi 20 h à 21 h

Inscription: Marc Caouette 418 274-4251

Cell.: 418 679-7832

Info: 65 \$ (14 séances), 5 \$/cours si vélo disponible

Cours de peinture à l'huile

Du 15 janvier au 26 mars 2018

Lundi 18 h 30 à 21 h

Adultes

École Sainte-Marie

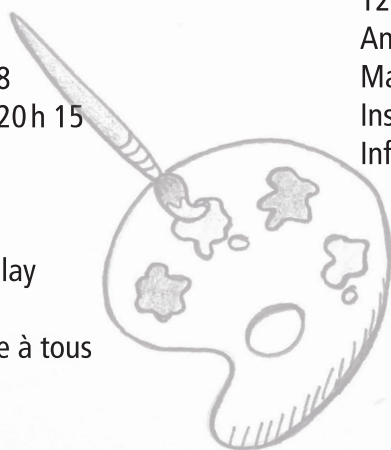
125 \$

Animateur: Cindy Grondin

Maximum 6 personnes. Matériel non fourni.

Inscription: Mélyssa Asselin 418 274-2004, poste 3220

Info: masselin@ville.normandin.qc.ca



Normandin (suite)

Activités adulte (suite)

Quilles et Loisirs Normandin

Ligues

Début des activités régulières le 8 janvier 2018

Lundi et mercredi 13 h à 15 h, vendredi 21 h à 23 h

Salle de quilles

Lundi et mercredi : 13 \$ - vendredi 14 \$

Quelques places restantes.

Les nouveaux inscrits reçoivent une carte de 10 parties gratuites.

Inscription : Lisette Deschênes 418 274-4202 ou 418 274-2548

Info : 418 630-6295

Quilles et Loisirs Normandin

Golf virtuel

Début des activités régulières le 8 janvier 2018

Selon les heures d'ouverture de la Salle de quilles

Salle de quilles

20 \$/h

Accès à la table de billard inclus

Inscription : Lisette Deschênes 418 274-4202 ou 418 274-2548

Info : 418 630-6295

Volleyball

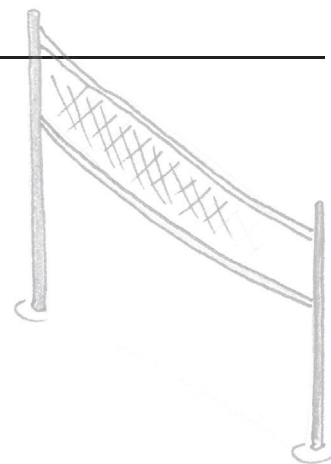
Début le 8 janvier 2018

Mercredi 20 h à 22 h

Gymnase de la Polyvalente

35 \$

Animateur : Jean-Luc Larouche 418 274-3462



Adultes - Centre sportif

Patinage libre

Horaire variable, mardi 20 h à 20 h 45

Voir horaire sur Facebook Loisirs Normandin

Les mardis

Info : Centre Sportif 418 274-2004, poste 3230

Hockey libre

Horaire variable

Voir horaire sur Facebook Loisirs Normandin

Les mardis

Info : Centre Sportif 418 274-2004, poste 3230



Normandin (suite)

Événements et festivals

Tournoi adulte

26 au 28 janvier 2018

Pour tous

Centre sportif de Normandin



Tournoi familial

30-31 mars et 1^{er} avril 2018

Pour tous

Centre sportif de Normandin

Tournoi 3 contre 3

Date à confirmer

Centre sportif de Normandin



Spectacle «Les héros de notre enfance»

- Les Étoiles sur glace

25 mars 2018

Dimanche 13h

Centre sportif de Normandin



Saint-Thomas-Didyme



Activités jeunesse

Activité B.A.N.G.

À partir du 10 janvier 2018

Lundi et mercredi

5 à 12 ans

Gymnase de l'école Jean XXIII

Gratuit | Inscription obligatoire

Animateur : Christiane Boivin et Ariane Tren

Inscription : Annick Landry

Info : 418 274-3638 poste 3422

Initiation au patinage

jeudi 11 janvier 2018

3 à 8 ans

Patinoire de Saint-Thomas-Didyme

20 \$

Animatrices : Chloé Simard et Maryanne Paquet

8 cours

Inscription : Annick Landry

Info : 418 274-3638 poste 3422

Maison de Jeunes l'Exode

Lundi au samedi

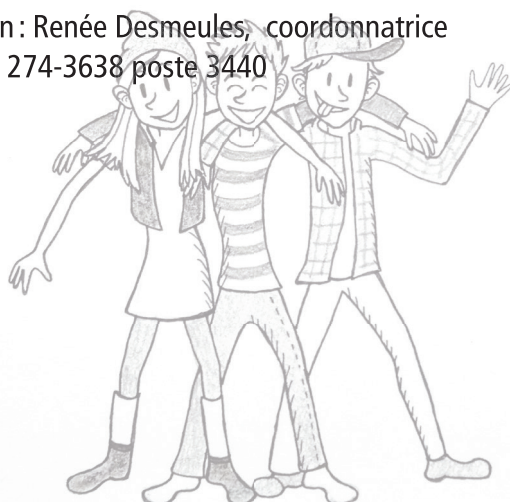
11 à 17 ans

Local de la Maison de Jeunes - Foyer culturel

2 \$/année

Inscription : Renée Desmeules, coordonnatrice

Info : 418 274-3638 poste 3440



Activités adulte

Cours de tricot

17 janvier 2018

Mercredi

Centre communautaire

Gratuit

Animateur : Noella Migneault

Inscription : Annick Landry

Info : 418 274-3638 poste 3422

Cardio-dynamique

16 janvier 2018

Mardi

À partir de 14 ans

Gymnase de l'école Jean XXIII

Animateur : Natacha Fortin

Inscription : Annick Landry

Info : 418-274-3638 poste 3422

Sentier de raquettes

Janvier à avril 2018

Centre de villégiature Lac à Jim

Gratuit

Vous n'avez qu'à apporter vos raquettes!

Info : 418-274-6033



Saint-Thomas-Didyme (suite)

Événements et festivals

Carnaval de St-Thomas-Didyme

2, 3 et 4 février 2018

Salle de la Gaiété

Surveillez la programmation à la poste
et sur Facebook

Info : Annie-Pier Simard et Laurie Godin,
membres du comité

Marathon de nage du Lac à Jim

13-14-15 juillet 2018

Surveillez la page Facebook du Marathon du Lac à Jim

Club Sportif Élan

Soirée annuelle

Samedi 17 novembre 2017

Salle Gaiété

Info : Kim Tremblay 418-274-7609

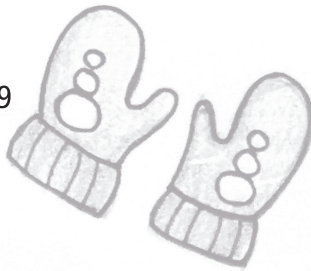
Arrivée du Père Noël

Soirée annuelle

Samedi 17 novembre 2017

Salle Gaiété

Info : Kim Tremblay 418 274-7609



Bibliothèque

Bibliothèque municipale

Jeudi, 18h à 19h30 | Pour tous

31, avenue du moulin

Info : Denise Bergeron 418 274-3113



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

Annick Landry

Adjointe-administrative

418 274-3638, poste 3422

alandry@stthomasdidyme.qc.ca

CONCOURS

À MA CAISSE

Je gagne à étudier!

20 000 \$

en bourses d'études



Volet Universitaire
6 bourses de 1 500 \$

Volet Collégial
8 bourses de 1 000 \$

Volet Professionnel
2 bourses de 500 \$

Volet Participation
2 bourses de 500 \$¹
4 bourses de 250 \$²

Inscris-toi du 1^{er} janvier au 31 mars 2018

Formulaire, détails et règlement disponibles au
www.desjardins.com/caissedesplainesboreales, section «Jeunesse»
ou dans chacun des centres de services de la Caisse populaire Desjardins
des Plaines boréales.

(1) Tirées parmi les participants au programme de bourses d'études qui auront assisté à l'assemblée générale annuelle et au 5@7 – remise de bourses.

(2) Tirées parmi les participants au programme de bourses d'études présents au 5@7 – remise de bourses. Les gagnants d'une autre bourse ne seront pas éligibles.



Desjardins
Caisse populaire
des Plaines boréales